

## Afbud

Mail: hovedpineafbud@glo.regionh.dk

I tilfælde af afbud kan du benytte denne mailadresse eller kontakte receptionen. Bemærk venligst, at ovenstående e-mailadresse udelukkende kan anvendes til at melde afbud.

## E-journal

Du kan læse i din egen journal på sundhed.dk under e-journal, hvis du er fyldt 15 år og har en digital signatur. Læs mere om e-journal på sundhed.dk eller få en folder om e-journal i receptionen på Hovedpinecenteret.

**Glostrup Hospital**  
**Dansk Hovedpinecenter**

# Psykologisk behandling

Rev. juni 2010

## Patientinformation

\_\_\_\_\_ dag den \_\_\_\_\_ 2010 kl. \_\_\_\_\_

**Bolig 20, område nord**

Glostrup Hospital  
Dansk Hovedpinecenter  
Nordre Ringvej 67, bolig 14  
2600 Glostrup

Telefon: 38 63 20 62  
Mail: hovedpine@glo.regionh.dk  
www.glostruphospital.dk

## **Henvisning**

Når du bliver henvist til psykologisk behandling i Dansk Hovedpinecenter, har fagpersonalet ved Hovedpinecentret vurderet, at psykologisk behandling kan have effekt på din hovedpine.

## **Forsamtale**

Hos psykologen kommer du til en forsamtale, hvor det afgøres, hvordan det videre behandlingsforløb skal forme sig. Forsamtalen varer ca. en time, hvor du og psykologen taler sammen om din hovedpine, om din dagligdag og om eventuelle udfordringer og stressende faktorer i dit liv. Det kan også være, at du skal udfylde nogle spørgeskemaer.

Herefter aftaler I sammen, om du skal fortsætte i et egentligt behandlingsforløb, som næsten altid består af et gruppeforløb sammen med andre med hovedpine.

## **Psykologerne har følgende behandlingstilbud:**

- Stress- og smertehåndtering: Et kursus med undervisning, gruppediskussioner, øvelser, afspænding og hjemmeopgaver. For at sikre et optimalt forløb forventes deltageren at bruge ca. 20 min. dagligt på hjemmeopgaver og afspændingsøvelser. Gruppen mødes 2 timer, 1 gang om ugen over 9 uger.
- Terapeutisk gruppe: Samtaleforløb i gruppe med fokus på deltagerens udfordringer og problemstillinger i relation til hovedpinen. Formen og varigheden vil variere fra gruppe til gruppe.

## **Emner der tages op på grupperne er bl.a.:**

**Stress** – hvordan er sammenhængen mellem stress, anspændthed og hovedpine?

**Tanker og bekymringer** – hvad betyder den måde vi tænker på for vores humør og handlemåde?

**Smerter** – hvad er smerter egentlig og kan man påvirke dem ved sin måde at handle og opleve dem på?

**Kommunikation** – hvad betyder den måde vi taler til andre på, og den måde de taler til os på, for hvordan vi har det?

**Personlige ressourcer** – hvordan kan man trække på sine ressourcer og udvikle dem til at håndtere forskellige udfordringer?

**Afspændingsøvelser** – introduktion og øvelse i forskellige typer af afspændingsøvelser.

## **Formål**

Deltagerne synes som regel, at det er rart at møde andre, som kender til at have så meget hovedpine, at det påvirker livskvaliteten og at drøfte forskellige strategier til at leve med hovedpinen med de andre.

Mange, der deltager aktivt i kurset og laver øvelser hjemme, får det bedre med deres hovedpine. Der er en god chance for, at man oplever en større kontrol med sin hovedpine og man opnår ret sikkert også et andet syn på den.

## **Kursusopstart**

Hvis vi under forsamtalen vurderer, at du kan have gavn af et gruppeforløb, vil du senere blive indkaldt til dette per brev. Når du modtager brevet skal du kontakte Dansk Hovedpinecenter og bekræfte kursusdeltagelsen. Hører vi ikke fra dig, vil tilbudet gå til en anden patient og du afsluttes i forhold til den psykologiske behandling.

## **Individuelt psykologforløb**

Ganske få gange og altid under bestemte forudsætninger tilbyder vi kortere individuelle samtaleforløb, men altid med henblik på stress- og smertehåndtering.

Hvis man befinder sig i en krise eller har store psykiske problemer, som for eksempel svær depression, er det en mulighed at få en vurdering hos psykiateren på Dansk Hovedpinecenter. Her kan der evt. viderehenvises til anden relevant behandling.

Med venlig hilsen

Psykologerne i Dansk Hovedpinecenter