

Η 'Εργαλειοθήκη' Πόνου

*... προορίζεται για τους ανθρώπους που ζουν με
χρόνιο πόνο*

Ένα επίμονο ή χρόνιο πρόβλημα πόνου μπορεί να είναι δύσκολο να το κατανοήσουμε και να το διαχειριστούμε σε καθημερινή βάση. Η 'Εργαλειοθήκη' Πόνου σας προσφέρει 12 χρήσιμες συμβουλές και δεξιότητες για να σας βοηθήσει να διαχειρίζεστε τον πόνο σας.

Αναγνώριση

Αυτή η ενημερωτική έκδοση αποτελεί διασκευή του συγγράμματος 'The Pain Toolkit (Εργαλειοθήκη του Πόνου)' του Peter Moore. Την έκδοση επιμελήθηκε κατόπιν σχετικής άδειας η υπηρεσία Πολυπολιτιστικής Υγείας και Διαχείρισης Πόνου του Νοσοκομείου Prince of Wales Hospital (www.paintoolkit.org).

Ο Peter είναι ένας άνθρωπος που υποφέρει από χρόνια πόνο.

Οι μεταφράσεις χρηματοδοτούνται από το ίδρυμα Prince of Wales Hospital Foundation και την Τοπική Υγειονομική Περιφέρεια του Νότιοανατολικού Σύδνεϋ (South Eastern Sydney Local Health District).

Αναθεωρήθηκε / τον Ιανουάριο 2013

Πίνακας Περιεχομένων

Τι είναι ο χρόνιος πόνος;		4
Εργαλείο 1	Αποδοχή - παραδεχθείτε ότι έχετε χρόνιο πόνο... και μετά ξεκινήστε μια νέα πορεία	7
Εργαλείο 2	Συμμετοχή – φτιάξτε μια ομάδα υποστήριξης	8
Εργαλείο 3	Ρύθμιση των δραστηριοτήτων σας	8
Εργαλείο 4	Καθορισμός προτεραιοτήτων και πρόγραμμα για κάθε μέρα	10
Εργαλείο 5	Καθορισμός στόχων και σχεδίων δράσης	10
Εργαλείο 6	Υπομονή	11
Εργαλείο 7	Δεξιότητες χαλάρωσης	11
Εργαλείο 8	Άσκηση και τέντωμα μυών	12
Εργαλείο 9	Ημερολόγιο για να παρακολουθείτε την πρόοδό σας	14
Εργαλείο 10	Σχέδιο για την αντιμετώπιση ανατροπών	15
Εργαλείο 11	Ομαδική εργασία	17
Εργαλείο 12	Συνέχεια... εφαρμόστε σε καθημερινή βάση τα εργαλεία από 1 – 11	18
Χρήσιμες πληροφορίες		19

Τι είναι ο χρόνιος πόνος;

Χρόνιος πόνος (γνωστός μερικές φορές και ως επίμονος ή μακράς διάρκειας) είναι ο πόνος που συνεχίζεται για τρεις μήνες ή περισσότερο, πιθανόν χωρίς να ανταποκρίνεται στην καθιερωμένη ιατρική θεραπευτική αγωγή. Αυτό μπορεί να εκνευρίζει και να καθιστά ανίκανους πολλούς ανθρώπους να διαχειριστούν τον πόνο τους. Μπορεί επίσης να επηρεάζει τις σχέσεις με την οικογένεια, φίλους και συναδέλφους. Μερικές φορές οι επαγγελματίες υγείας λένε σε ανθρώπους με χρόνια πόνο μετά από αξιολόγηση:

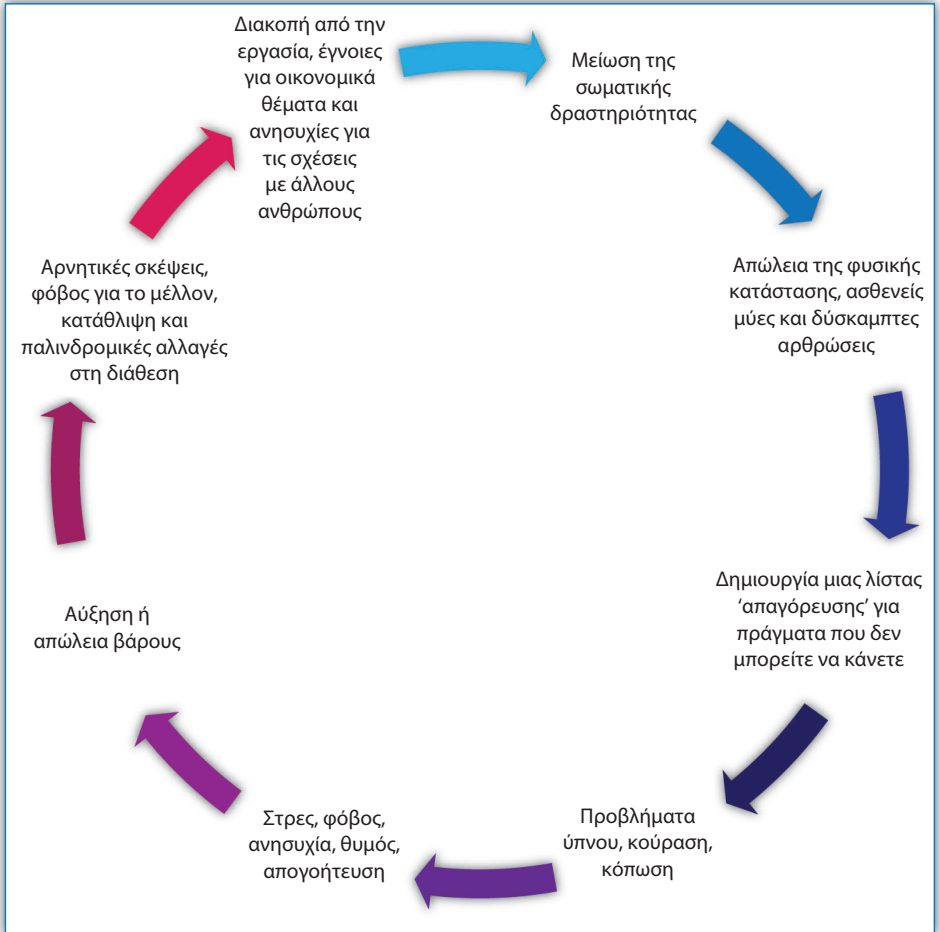
‘Φοβάμαι ότι έχετε ένα χρόνια ή μακροπρόθεσμο πρόβλημα πόνου. Θα πρέπει να μάθετε να ζείτε με αυτό’.

Είναι ο χρόνιος πόνος πρόβλημα στην Αυστραλία;

Η σύντομη απάντηση είναι «ναι», έτσι δεν είστε μόνοι σας. Η έρευνα δείχνει ότι ένας στους πέντε ανθρώπους στην Αυστραλία υποφέρει από χρόνια πόνο. Αναμένεται αύξηση στα περιστατικά χρόνιου πόνου καθώς γηράσκει ο πληθυσμός της Αυστραλίας (*Blyth FM et al. Chronic pain in Australia: a prevalence study. Pain 2001; 89: 127-134*).

Ο κύκλος του χρόνιου πόνου

Τα βέλη μπορούν επίσης να κατευθύνονται και αντίθετα από τη φορά του ρολογιού. Για παράδειγμα, ο χρόνος απουσίας από την εργασία μπορεί να οδηγήσει σε αρνητικές σκέψεις και φόβο για το μέλλον, κάτι που μπορεί με τη σειρά του να οδηγήσει σε στρες και άγχος.



Αισθάνεστε παγιδευμένοι σ' έναν κύκλο χρόνιου πόνου;

Αν ναι, κάνετε στον εαυτό σας αυτές τις τρεις ερωτήσεις:

1. Κάνετε περισσότερα πράγματα τις μέρες που νοιώθετε καλά και λιγότερα στις δύσκολες μέρες;
2. Μήπως το παρακάνετε – δηλαδή κάνετε περισσότερα από ό,τι χρειάζεται;
3. Είστε άνθρωπος που του αρέσει να ευχαριστεί τους άλλους; Έχετε πρόβλημα να λέτε 'ΟΧΙ' σε άλλους όταν σας ζητούν να κάνετε κάτι;

Μήπως βλέπετε τον εαυτό σας παγιδευμένο στον κύκλο του χρόνιου πόνου; Ισχύουν για σας οι τρεις παραπάνω ερωτήσεις; Αν ναι, τότε αυτή η 'Εργαλειοθήκη' Πόνου είναι για σας.

'Έχετε γίνει άνθρωπος που λέει συχνά 'δεν μπορώ να το κάνω';

Ένας άνθρωπος που λέει **'δεν μπορώ να κάνω κάτι'** είναι άτομο που έχει προσπαθήσει να πραγματοποιήσει ή να συμμετάσχει σε καθημερινές ασχολίες, όπως π.χ. να πηγαίνει στη δουλειά, να κάνει δουλειές του σπιτιού, ν' ασχολείται με τον κήπο, να αθλείται, να πηγαίνει διακοπές, σινεμά, να βγαίνει έξω για φαγητό ή να συμμετέχει σε οικογενειακές δραστηριότητες, αλλά έχει σταματήσει ή παραιτηθεί από αυτές τις δραστηριότητες λόγω του πόνου. Όταν συμβαίνει αυτό συνήθως πέφτει το επίπεδο αυτοπεποίθησης. Σας θυμίζει κάτι αυτό; Εάν έχετε φτάσει σε αυτό το σημείο θα πρέπει να σταματήσετε και να αναλάβετε δράση.

Υιοθετώντας και εφαρμόζοντας αυτά τα εργαλεία θα μπορούσατε να γίνετε πάλι ένα άτομο που θα αισθάνεται 'μπορώ να το κάνω'. Ίσως όμως να χρειαστεί χρόνος γι' αυτό και πρέπει να είστε υπομονετικοί με τον εαυτό σας.

Γιατί πρέπει να διαχειριστώ τον πόνο μου; Αφού έτσι κι αλλιώς βλέπω τον επαγγελματία που φροντίζει την υγεία μου. Δεν θα έπρεπε να το κάνει αυτό για μένα;

Πολλοί άνθρωποι με χρόνια πόνο βλέπουν τον επαγγελματία υγείας τους για τη θεραπευτική τους αγωγή, βοήθεια και υποστήριξη. Αλλά έχετε πραγματικά σκεφτεί πόσες ώρες ξοδεύετε με τον επαγγελματία που φροντίζει την υγεία σας μέσα σ' έναν χρόνο;

Κατά μέσον όρο οι άνθρωποι με προβλήματα υγείας (περιλαμβανομένου και του πόνου) μπορεί να έχουν μόλις λίγες ώρες το χρόνο επαφή με έναν επαγγελματία υγείας. Τις περισσότερες φορές είστε μόνοι σας. Έτσι, η ανάγκη να μάθετε τις δεξιότητες διαχείρισης του πόνου και να τις ενσωματώσετε στις καθημερινές σας δραστηριότητες είναι πολύ σημαντική.

Η επόμενη ερώτησή σας μπορεί να είναι **«Πώς μπορώ να εμπλακώ πιο ενεργά και πώς μπορώ να ξεκινήσω;»** Η απόκτηση δεξιοτήτων και εργαλείων μπορεί να είναι χρήσιμη. Είναι σαν ένας μηχανικός αυτοκινήτων που έχει πολλά εργαλεία στην εργαλειοθήκη του για να επισκευάζει και να συντηρεί αυτοκίνητα. Οι άνθρωποι με πόνο χρειάζονται επίσης μια συλλογή από εργαλεία που θα τους βοηθά να αυτοδιαχειρίζονται αποτελεσματικά τον πόνο τους.

Μπορεί να μην χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε όλα τα εργαλεία που προτείνονται στην εργαλειοθήκη, αλλά όπως κάθε καλός μηχανικός αυτοκινήτων είναι καλύτερο να έχουμε έτοιμα διάφορα εργαλεία εάν και όποτε μας χρειαστούν. Η αυτοδιαχείριση του χρόνιου πόνου δεν είναι τόσο δύσκολη όπως ίσως νομίζετε – ας αρχίσουμε λοιπόν να εξετάζουμε το πρώτο εργαλείο στην εργαλειοθήκη αυτοδιαχείρισης πόνου.



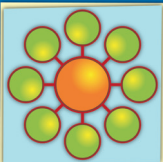
Εργαλείο 1

Αποδοχή - παραδεχθείτε ότι έχετε χρόνιο πόνο... και μετά ξεκινήστε μια νέα πορεία

Η αποδοχή είναι το πρώτο και το πιο σημαντικό εργαλείο στην εργαλειοθήκη αυτοδιαχείρισης του πόνου.

Αποδοχή δεν σημαίνει ότι παραδίνεστε, αλλά ότι αναγνωρίζετε πως πρέπει να εξασκείτε μεγαλύτερο έλεγχο στις προσπάθειες καλύτερης αυτοδιαχείρισης του πόνου σας.

Η αποδοχή είναι επίσης σαν να ανοίγεις μια πόρτα – μια πόρτα που θα ανοίξει ευκαιρίες αυτοδιαχείρισης. Το κλειδί που θα χρειαστείτε για να ανοίξετε την πόρτα αυτή δεν είναι τόσο μεγάλο όσο νομίζετε. Το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να είστε πρόθυμοι να το χρησιμοποιήσετε και να προσπαθήσετε να κάνετε τα πράγματα διαφορετικά.



Εργαλείο 2

Συμμετοχή – φτιάξτε μια ομάδα υποστήριξης

Η αποτελεσματική αυτοδιαχείριση του πόνου απαιτεί βοήθεια και υποστήριξη από τους άλλους. Ζητήστε από τον επαγγελματία που φροντίζει την υγεία σας, τους φίλους, την οικογένεια και τους συναδέλφους σας στη δουλειά να συνεργάζεστε περισσότερο από κοινού και να λειτουργείτε σαν ομάδα. Μάθετε αν υπάρχουν ομάδες υποστήριξης στην κοινότητά σας όπου μπορείτε να ενταχθείτε. Αυτές οι ομάδες μπορεί να φανούν χρήσιμες στην αναγνώριση δεξιοτήτων αυτοδιαχείρισης του πόνου.



Εργαλείο 3

Ρύθμιση των δραστηριοτήτων σας

Η ρύθμιση των καθημερινών σας δραστηριοτήτων σε τακτά διαστήματα είναι ένα από τα βασικά εργαλεία για την αυτοδιαχείριση του πόνου σας. Θα πρέπει να ρυθμίζετε την εργασία σας, αλλά και άλλες καθημερινές δραστηριότητες. Μήπως αναγνωρίσατε το εαυτό σας στον κύκλο του πόνου; Έχετε την τάση να κάνετε περισσότερα απ' ό,τι πρέπει, ή ξεκουράζεστε πάρα πολύ και πέφτετε σε αδράνεια με αποτέλεσμα να χάνετε τη φυσική σας κατάσταση;

Ρυθμός σημαίνει:

- να κάνετε διαλείμματα πριν τα χρειαστείτε στη διάρκεια της ημέρας,
- να προγραμματίζετε τις δραστηριότητές σας,
- να διαιρείτε τις μεγάλες δουλειές σε μικρότερες ενότητες και να τις κάνετε μία μία, όχι όλες ταυτόχρονα.

Παραδείγματα ρυθμού των καθημερινών σας δραστηριοτήτων

- Αντί να σιδερώνετε πολλά ρούχα όλα μαζί, να κατανέμετε αυτή τη δουλειά σε διάστημα μερικών ημερών, π.χ. μοιράζετε τα ρούχα σε δύο ή τρεις σωρούς: έναν για επείγον σιδέρωμα, έναν που δεν επείγει τόσο πολύ, και ένα σωρό που *‘μπορεί να περιμένει μέχρι το τέλος της εβδομάδας’*.
- Αντί να κάνετε μια φορά την εβδομάδα μεγάλα ψώνια, κάνετε πολλές μικρότερες επισκέψεις στα καταστήματα κατά τη διάρκεια της εβδομάδας.
- Χωρίζετε τα ψώνια σας σε περισσότερες τσάντες, ώστε να μην σηκώνετε βαριές σακούλες. Να θυμάστε να ζητάτε από το προσωπικό του καταστήματος να τα μεταφέρει και να τα βάζει στο αυτοκίνητο. Βρείτε κάποιον, όπως ένα μέλος της οικογένειάς σας ή ένα γείτονα, να σας βοηθήσει να μεταφέρετε τα ψώνια μέσα στο σπίτι σας.
- Σκεφτείτε να ψωνίζετε από το διαδίκτυο και τότε το μόνο που θα έχετε να κάνετε είναι να τοποθετείτε τα αντικείμενα στη θέση τους μετά τη διανομή τους στο σπίτι σας.

Εάν σταματήσετε για λίγο να σκεφτείτε τι σκοπεύετε να κάνετε πριν το κάνετε, τότε υπάρχουν λιγότερες πιθανότητες για δυσχερείς επιπτώσεις, που θα μεγάλωναν με τη σειρά τους τον πόνο σας.

Να θυμάστε ρυθμός σημαίνει *‘ένα διαλείμμα πριν το χρειαστείτε’* και αραίωμα των δραστηριοτήτων σας.



Εργαλείο 4

Καθορισμός προτεραιοτήτων και πρόγραμμα για κάθε μέρα

Ο καθορισμός προτεραιοτήτων και ο προγραμματισμός της ημέρας σας αποτελούν ένα απαραίτητο εργαλείο. Κάντε μια λίστα με πράγματα που θέλετε να κάνετε, αλλά να έχετε υπόψη σας ότι το πρόγραμμα αυτό πρέπει να είναι ευέλικτο. Είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να θέσετε το εαυτό σας στο σημείο εκκίνησης.

Για παράδειγμα:

- Δευτέρα πρωί: σκουπίστε με την ηλεκτρική σκούπα το σαλόνι και κάνετε ένα – δύο διαλείμματα ώστε να μπειτε σε ρυθμό.
- Δευτέρα απόγευμα: προετοιμάστε το φαγητό για το βραδινό σας γεύμα. Καθίστε κάτω αν το χρειάζεστε.
- Τρίτη πρωί: πηγαίετε κολύμπι, συναντηθείτε με ένα φιλικό πρόσωπο για καφέ/τσάι και κάντε λίγη χαλάρωση όταν επιστρέψετε στο σπίτι σας.
- Τρίτη απόγευμα: ετοιμάστε ένα γραπτό πρόγραμμα δραστηριοτήτων για την επόμενη ημέρα.



Εργαλείο 5

Καθορισμός στόχων και σχεδίων δράσης

Είναι χρήσιμο να έχετε έναν στόχο. Θα μπορούσατε ίσως να καταστρώσετε ένα απλό σχέδιο δράσης για τον εαυτό σας διάρκειας μιας ώρας, μιας ημέρας ή μιας εβδομάδας. Ζητάτε πάντα βοήθεια από τον επαγγελματία που παρακολουθεί την υγεία σας αν δεν είστε σίγουροι. Μπορείτε να μάθετε περισσότερα σχετικά με τον καθορισμό στόχων και τον προγραμματισμό δράσης παρακολουθώντας ένα πρόγραμμα αυτοδιαχείρισης.

Patience

Εργαλείο 6

Υπομονή

Πάρτε τα πράγματα αργά και σταθερά. Μπορεί να σας πάρει μερικές εβδομάδες ή μήνες για να δείτε αλλαγές ή βελτιώσεις. Όταν αρχίσετε να αισθάνεστε καλά, ίσως να θέλετε να καλύψετε τις δραστηριότητες που πιθανόν να είχατε αφήσει πίσω. Μην μπειτε στον πειρασμό να το παρακάνετε, αλλιώς οι πιθανότητες για δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία σας μπορεί να αυξηθούν. Ένα καλό ρητό είναι *‘κάθε πράγμα στην ώρα του’*. Και επίσης... να ζητάτε βοήθεια και υποστήριξη από τους άλλους όταν τη χρειάζεστε.



Εργαλείο 7

Δεξιότητες χαλάρωσης

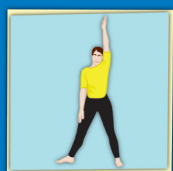
Οι δεξιότητες χαλάρωσης είναι πολύ σημαντικές για τους μύες του σώματος και για τη χαλάρωση του μυαλού. Η χαλάρωση θα μπορούσε να περιλαμβάνει:

- Το διάβασμα ενός βιβλίου
- Ακρόαση μουσικής
- Κηπουρική
- Συνάντηση με φίλους για καφέ/τσάι
- Έξοδο στον κινηματογράφο ή σε εστιατόριο
- Αναπνοή από την κοιλιά (ο επαγγελματίας που φροντίζει την υγεία σας θα μπορούσε να σας δείξει πώς να το κάνετε αυτό)
- Διαλογισμό
- Χορό
- Περπάτημα

Φροντίδα του σώματος

Είναι πολύ σημαντικό να προσέχετε ολόκληρο το σώμα σας, γι' αυτό έχετε υπόψη σας:

- Να τρώτε υγιεινές τροφές
- Να κοιμάστε μόνο τη νύχτα και να αποφεύγετε τους μικρούς υπνάκους κατά τη διάρκεια της ημέρας
- Να πλένεστε και να περιποιήστε τον εαυτό σας κάθε μέρα



Εργαλείο 8

Άσκηση και τέντωμα μυών

Πολλοί άνθρωποι που υποφέρουν από πόνο φοβούνται μήπως η άσκηση τους προκαλέσει περισσότερα προβλήματα. Ωστόσο, αυτό δεν είναι αλήθεια. Το τακτικό τέντωμα των μυών και η άσκηση μειώνουν πραγματικά τον πόνο και τη δυσφορία. Αυτό προετοιμάζει το σώμα για άλλες δραστηριότητες. Μπορεί να ενισχύσει αδύνατους μύες και θα αισθανθείτε καλύτερα γι' αυτό. Μην ξεχνάτε να αρχίζετε αργά και να αυξάνετε τις ασκήσεις σιγά σιγά.

Εάν αισθάνεστε πόνο, να θυμάστε ότι οι μη υγιείς μύες και αυτοί που έχουν ατονήσει δίνουν την αίσθηση περισσότερου πόνου από αυτούς που δεν έχουν ατονήσει. Συζητήστε με τον φυσικοθεραπευτή ή τον προπονητή σας για ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα τεντώματος μυών και άσκησης που μπορείτε να κάνετε σταθερά και με ασφάλεια. Αυτό θα σας βοηθήσει να βελτιώσετε την αυτοπεποίθησή σας, τη δύναμη των μυών και των αρθρώσεων. Σκεφτείτε να κάνετε κολύμπι (ή απλά να περπατάτε πάνω – κάτω μέσα στην πισίνα). Πρόκειται για άσκηση ελαφράς κρούσης που είναι κατάλληλη αν έχετε προβλήματα με τις αρθρώσεις σας. Άλλα είδη άσκησης που ίσως θα θέλατε να δοκιμάσετε είναι το τάι τσι, η γιόγκα ή το πιλάτες.

Λόγοι για τους οποίους το τέντωμα των μυών και η άσκηση έχουν ευεργετική επίδραση:

- Βοηθούν στη βελτίωση και διατήρηση καλής υγείας γενικά
- Ενισχύουν το καρδιαγγειακό σας σύστημα – την καρδιά, τους πνεύμονες και τα αιμοφόρα αγγεία
- Αυξάνουν την μυϊκή δύναμη
- Βελτιώνουν την ευελιξία
- Αυξάνουν την αντοχή και τη ζωτικότητα
- Αυξάνουν τα φυσικά παυσίπονα (που ονομάζονται ενδορφίνες) στο νευρικό σύστημα του σώματος που βοηθούν στον έλεγχο του πόνου
- Βοηθούν στον έλεγχο του βάρους
- Βοηθούν στην βελτίωση της ποιότητας του ύπνου
- Βοηθούν στην ισορροπία και το συντονισμό
- Μειώνουν την κούραση και αυξάνουν την ενέργεια
- Μειώνουν την ένταση των μυών, το στρες και την κατάθλιψη
- Βοηθούν στην καταπολέμηση της κατάθλιψης και του άγχους
- Βοηθούν στη διατήρηση μιας θετικής προοπτικής
- Βοηθούν στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας
- Προωθούν την κοινωνικότητα

Βεβαιωθείτε ότι ο συντονιστής σας έχει τα προσόντα και την πείρα να διδάσκει ανθρώπους με χρόνιο πόνο.

Πρέπει να σας ενθαρρύνουν να ασκήσετε σε ένα ρυθμό που αισθάνεστε ότι σας ταιριάζει.



Κατανάλωση νερού

Το νερό είναι απαραίτητο για την υγεία μας έτσι η κατανάλωση άφθονου πόσιμου νερού είναι σημαντική υπόθεση για όλους. Είναι ακόμη πιο σημαντική αν παίρνετε μέρος σε σωματική άσκηση, οπότε βεβαιωθείτε ότι παραμένετε σωστά ενυδατωμένοι πριν, κατά και μετά την άσκηση.



Εργαλείο 9

Ημερολόγιο για να παρακολουθείτε την πρόδο σας

Σημειώνοντας σ' ένα ημερολόγιο την πρόοδο σας θα σας βοηθήσει να παρακολουθείτε πόσο έχετε βελτιωθεί και να καταγράφετε τα κατορθώματά σας. Έτσι θα μπορέσετε να χτίσετε πάνω στην επιτυχία σας και να καταφέρετε ακόμη περισσότερα. Είναι επίσης πολύ χρήσιμο να σημειώνετε τι δεν είναι αποτελεσματικό για σας, ώστε να μπορείτε να μαθαίνετε από αυτές τις εμπειρίες. Μερικές φορές μαθαίνουμε περισσότερα από τα λάθη μας παρά από τις επιτυχίες.

Δοκιμάστε να γράψετε ένα κομμάτι με αποδεικτικά στοιχεία κάθε μέρα για να αποδείξετε στον εαυτό σας πόσο θετικοί είστε στην αυτοδιαχείριση του πόνου σας. Αυτό έχει αποδειχθεί ότι αυξάνει την αυτοπεποίθηση στους ανθρώπους.



Εργαλείο 10

Σχέδιο για την αντιμετώπιση ανατροπών

Είναι ρεαλιστικό να νομίζετε ότι δεν θα υποστείτε ποτέ ανατροπή;

Η απλή απάντηση είναι 'όχι'.

Η ανάπτυξη ενός σχεδίου για την περίπτωση ανατροπής της κατάστασής σας είναι καλή αυτοδιαχείριση πόνου. Σημειώστε τι σας προκάλεσε την ανατροπή και τι βοήθησε. Αυτό θα μπορούσε να είναι χρήσιμη πληροφόρηση, αν, και τότε, αντιμετωπίσετε και πάλι ανατροπή.

Να θυμάστε αν είστε άτομο που το παρακάνετε, είναι εύκολο να ξεχάσετε να μπειτε σε ρυθμό και ως αποτέλεσμα ενδέχεται να αντιμετωπίσετε ανατροπή.

Έτσι, το πρώτο πράγμα είναι να **μην πανικοβληθείτε**, αν και αυτό κάνουν πολλοί άνθρωποι.

Οι υποτροπές προκαλούνται συνήθως όταν κάποιος το παρακάνει, πιέζεται από άλλους, ή απλά ξεχνιέται ότι έχει κάποιο πρόβλημα πόνου. Μην τα βάζετε με τον εαυτό σας, είναι σύνηθες να έχετε κατά καιρούς ανατροπές.

Εάν δεν είστε βέβαιοι πώς να ετοιμάσετε ένα σχέδιο αντιμετώπισης ανατροπών ζητήστε από το γιατρό σας ή τον επαγγελματία υγείας σας να σας βοηθήσουν.

Παραδείγματα ενός σχεδίου ανατροπής

- **Βάλτε προτεραιότητες στις υποχρεώσεις σας**

Βρείτε το ρυθμό σας. Χωρίστε τις δουλειές σε μικρότερες ενότητες. Αναπαύεστε στα ενδιάμεσα. Μειώστε τις δραστηριότητες σας μέχρι να υποχωρήσει η ανατροπή. Να είστε καλοί με τον εαυτό σας. Πείτε 'όχι' σε τυχόν περιττές απαιτήσεις μέχρι να νιώσετε καλύτερα. Και να μην είστε πολύ υπερήφανοι ή φοβισμένοι για να ζητήσετε βοήθεια.

- **Παίρνετε τα φάρμακα σας αν νομίζετε ότι χρειάζεται**

Ακολουθήστε ή ζητήστε τη συμβουλή του γιατρού σας ή το φαρμακοποιού σας για τα φάρμακα και τότε πρέπει να τα παίρνετε. Αν πρέπει να παίρνετε τακτική φαρμακευτική αγωγή σκεφτείτε τρόπους που θα σας το υπενθυμίζουν να τα παίρνετε. Πολλοί άνθρωποι απλά ξεχνούν. Χρησιμοποιήστε μικρά σημειώματα, χρησιμοποιείτε μια συσκευή συναγερμού ή βρείτε κάποιον να σας υπενθυμίζει. Να θυμάστε ότι η λήψη φαρμακευτικής αγωγής, αν πάσχετε από μυοσκελετικό πόνο (στη μέση, στο πόδι, χέρι, λαιμό κλπ) μπορεί να καλύψει τον πόνο και να σας ενθαρρύνει να κάνετε περισσότερα.

- **Για μυοσκελετικό πόνο (στη μέση, στο πόδι, χέρι, λαιμό κλπ)**

Τοποθετείστε κάτι ζεστό ή και πάγο με τρόπο που θα σας κάνει να νιώθετε πιο άνετα. Για την ανακούφιση του αρχικού πόνου, θα μπορούσατε να τοποθετήσετε πάγο τυλιγμένο σε βρεγμένες πετσέτες για 5 λεπτά κάθε ώρα για τις πρώτες μία ή δύο μέρες. Πάντα να έχετε κάποιο είδος υφάσματος μεταξύ του δέρματός σας και του πάγου για να αποτρέψετε το κάψιμο του δέρματος και την πρόκληση εγκαύματος από πάγο. Δεν συνιστάται να ξαπλώνετε σε παγοκύστη.

Οι άνθρωποι με ρευματικά προβλήματα μπορεί να προτιμούν να χρησιμοποιούν θερμότητα αντί πάγο.

- **Με το μαλακό**

Για ένα μικρό χρονικό διάστημα περικόψτε τις συνήθειες δραστηριότητες, ξαπλώστε για λίγο και χαλαρώστε, αλλά όχι για πάρα πολύ καιρό.

Η ανάπαυση στο κρεβάτι εξασθενεί τη δύναμη των μυών γρήγορα, χάνετε περίπου το 1% της συνολικής δύναμης των μυών την ημέρα, αν γίνετε ανενεργοί. Να θυμάστε ότι η διατήρηση της δραστηριότητας και κινητικότητας μπορεί να επιταχύνει πραγματικά την ανάρρωσή σας.

- **Προσπαθείτε να αρχίσετε να κινείστε απαλά**

Να θυμάστε να μπαίνετε σε ρυθμό. Αρχίστε ήπιο τέντωμα και κίνηση όσο το δυνατό συντομότερα για να επανακτήσετε κανονική ευλυγισία.

- **Χαλάρωση**

Η χρήση της χαλάρωσης είναι ένας άλλος καλός τρόπος για τη διαχείριση της ανατροπής. Επίσης, αποδεχτείτε την κατάσταση και ότι βιώνετε μια ανατροπή, και όπως ήρθε, θα περάσει.



Εργαλείο 11

Ομαδική εργασία

Η ομαδική εργασία ανάμεσα σε εσάς και τον επαγγελματία που φροντίζει την υγεία σας είναι ζωτικής σημασίας. Η διαχείριση του πόνου σας δεν είναι 'μονόδρομος' και δεν είναι ρεαλιστικό να περιμένετε ότι ο επαγγελματίας που φροντίζει την υγεία σας θα σας λύσει εντελώς αυτό το πρόβλημα.

Έχετε ένα σημαντικό ρόλο να παίξετε επίσης. Κάντε μια λίστα με ερωτήσεις για να ρωτήσετε τις υπηρεσίες που φροντίζουν την υγεία σας. Μαζί εσείς και ο επαγγελματίας που φροντίζει την υγεία σας μπορείτε να καταρτίσετε ένα σχέδιο δράσης. Αυτό το σχέδιο δράσης θα μπορούσε να βοηθήσει τους δύο σας να παρακολουθείτε την πρόοδό σας.

Χρήσιμες ερωτήσεις για να υποβάλετε στους ειδικούς

- _____

- _____

- _____



Εργαλείο 12

Συνέχεια... εφαρμόστε σε καθημερινή βάση τα εργαλεία από 1 – 11

Μπορεί να αναρωτιέστε, θα πρέπει να χρησιμοποιώ στην πράξη αυτά τα εργαλεία κάθε ημέρα; Η απάντηση είναι απλά **‘ναι’**.

Ακριβώς όπως ένα άτομο με διαβήτη πρέπει να λαμβάνει την θεραπευτική/φαρμακευτική του αγωγή και να διατηρεί τη διατροφή του καθημερινά, έτσι και η δική σας θεραπευτική αγωγή απαιτεί σχεδιασμό και καθορισμό προτεραιοτήτων, ρύθμιση των ενεργειών σας, εβδομαδιαίους ή μακροπρόθεσμους στόχους και σχέδια δράσης, χαλάρωση, άσκηση, και γενικά να παραμένετε ενεργοί και να ελέγχετε τον πόνο σας. Η συνέχιση της θεραπευτικής αγωγής είναι δύσκολη για πολλούς ανθρώπους, αλλά δεν είναι και τόσο οδυνηρή όσο νομίζετε από την στιγμή που έχετε θέσει στον εαυτό σας μια ρουτίνα. Ακριβώς όπως το βούρτσισμα των δοντιών σας, η αυτοδιαχείριση του πόνου θα σας γίνει συνήθεια. Εμπλέξτε άλλους και κάνετε τον πόνο της αυτοδιαχείρισης ‘διασκέδαση’.

Ποια τρία πράγματα έχω μάθει σχετικά με τη διαχείριση του πόνου μου;

1. _____

2. _____

3. _____

Χρήσιμες πληροφορίες

- You Tube βίντεο, Κατανόηση Πόνου: Τι να κάνετε γι αυτό σε λιγότερο από πέντε λεπτά; **www.youtube.com/watch?v=4b8oB757DKc**
Το αντίγραφο βίντεο είναι διαθέσιμο από **http://www.apsoc.org.au/pdfs/HIPS_Pain_Video_Transcript_201109.pdf**
- Εταιρεία Πόνου Αυστραλίας. Τηλ. 02 9016 4343, **www.apsoc.org.au/links.php**
- Χρόνιος Πόνος Αυστραλίας. 1800 218 921, **www.painaustralia.org.au**
- Pain Australia Facebook Πόνος Αυστραλίας: **www.facebook.com/pages/Chronic-Pain-Australia/113469682042024**
- Σύνδεσμος Διαχείρισης Πόνου Αυστραλίας. Τηλ. 1300 340 357, **www.painmanagement.org.au/home**
- Η τοπική σας βιβλιοθήκη θα έχει χρήσιμες πληροφορίες (πρόσβαση στο διαδύκτιο, βιβλία, DVD's, CD's) σχετικά με άλλες τοπικές υγειονομικές και κοινοτικές πρωτοβουλίες.

Προγράμματα Αυτοδιαχείρισης

Σε ορισμένες περιοχές προσφέρονται προγράμματα αυτοδιαχείρισης από εκπαιδευμένους εθελοντές οι οποίοι έχουν συχνά ένα χρόνιο πρόβλημα υγείας οι ίδιοι (συμπεριλαμβανομένου του πόνου) που όμως έχουν μάθει να κάνουν καλή αυτοδιαχείριση. Για πληροφορίες μεταβείτε στο **www.healthinsite.gov.au/topics/self_management_of_chronic_diseases**



Health
South Eastern Sydney
Local Health District