

Прирачник со совети за намалување на болка

...наменет за лица кои живеат со постојана болка

Постојаната или хронична болка може тешко да се разбере и контролира врз секојдневна основа. 'The Pain Toolkit' (Прирачник со совети за намалување на болка) ви нуди 12 практични совети и вештини кои ќе ви помогнат да ја контролирате вашата болка.

Благодарница

Овој информативен прирачник го адаптира Diversity Health & Pain Management, Prince of Wales Hospital (Оддел за здравство и контролирање на болка за лица од различно културно и јазично потекло при Болницата 'Prince of Wales'), со дозвола од 'The Pain Toolkit' кој го напиша Peter Moore (www.pain toolkit.org).

Peter е лице кое има хронична болка.

Преводите ги финансираа Prince of Wales Hospital Foundation (Фондација на Болницата 'Prince of Wales') и South Eastern Sydney Local Health District (Здравствена организација за локалната област на југоисточен Сиднеј).

Прирачникот е обновен | Јануари 2013

Содржина

Што е постојана болка?	4	
Совет бр.1	Прифатете го фактот дека имате постојана болка и преминете преку тоа	7
Совет бр.2	Преземете мерки – составите тим за поддршка	8
Совет бр.3	Одредете го темпото со кое ги извршувате работите	8
Совет бр.4	Научете како да ги распределувате работите според важност и планирајте го вашиот ден	10
Совет бр.5	Поставете си цели и подгответе планови за делување	10
Совет бр.6	Бидете трпеливи со себе	11
Совет бр.7	Научете вештини како да се релаксирате	11
Совет бр.8	Вежбање и истегнување	12
Совет бр.9	Водете дневник и следете како напредувате	14
Совет бр.10	Имајте план во случај болката да се поврати	15
Совет бр.11	Тимска работа	17
Совет бр.12	Продолжете ... применувајте ги секодневно советите од 1 – 11	18
Информативни материјали		19

Што е постојана болка?

Постојаната (понекогаш наречена хронична или долготрајна) болка е болка која трае три или повеќе месеци и која можеби не реагира на стандардно медицинско лекување. Таа може да ги ограничува и обесхрабрува многу луѓе дека можат да ја контролираат. Таа исто така може да влијае на односите со семејството, пријателите и колегите на работа. Понекогаш, после проценката, здравствените стручни лица им велат на лицата со постојана болка:

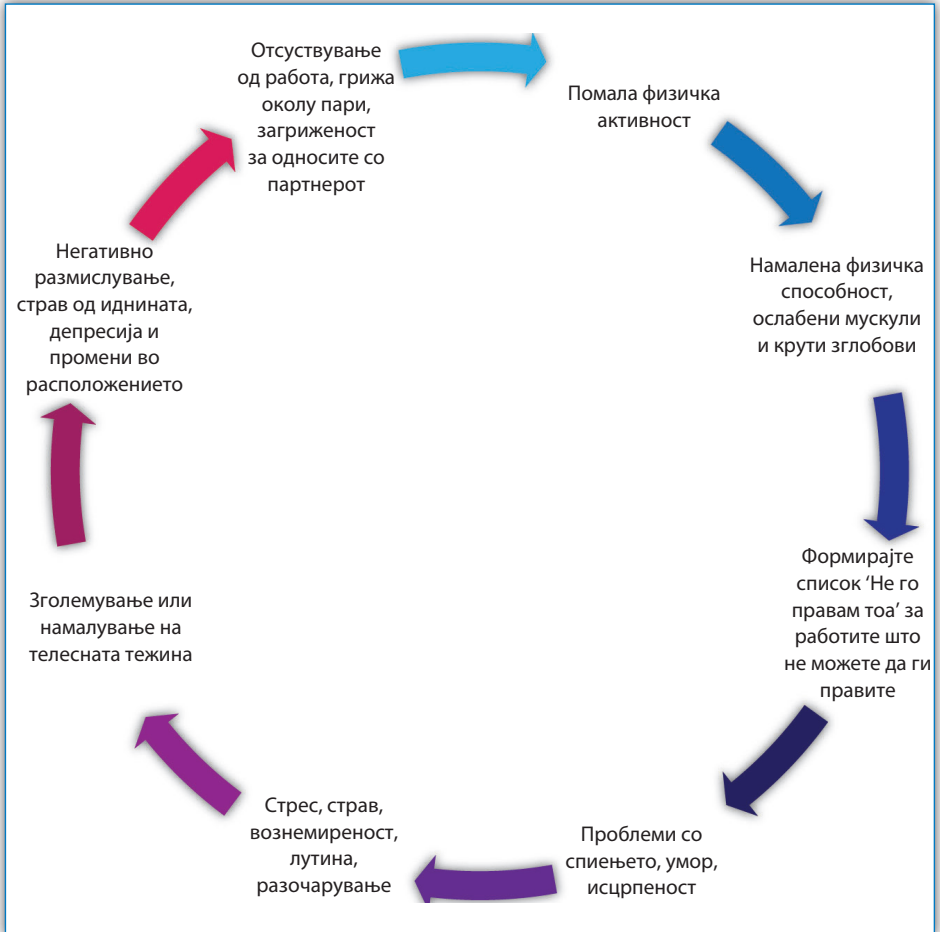
“За жал, имате проблем со хронична или долготрајна болка. Ќе треба да научите да живеете со неа”.

Дали постојаната болка претставува проблем во Австралија?

Краткиот одговор е “да”, што значи дека не сте сами. Истражувањата покажуваат дека секој еден од пет лица во Австралија страдаат од хронична болка. Се предвидува дека појавата на хронична болка ќе се зголеми со стареењето на австралиското население (*Blyth FM et al. Chronic pain in Australia: a prevalence study. Pain 2001; 89: 127-134*).

Циклусот на постојана болка

Стрелките може да се движат во спротивна насока од стрелките на часовникот. На пример, ако отсутствувате подолго време од работа, тоа може да ве наведе да размислувате негативно и да се плашите што ќе се случи во иднина, што пак може да доведе да чувствувате стрес и вознемиреност.



Дали се чувствувате заробени во циклусот на постојана болка?

Ако одговорот е 'да', поставете си ги овие три прашања:

1. Дали правите повеќе работи во денови кога се чувствувате добро и помалку во денови кога се чувствувате лошо?
2. Дали сте лице што сака да постигнува повеќе од очекуваното – правите повеќе отколку што треба?
3. Дали сте лице што им угодува на другите? Имате ли проблем да им кажете "НЕ" на другите кога ќе побараат да направите некои работи за нив?

Можете ли да се видите во циклусот на постојана болка и дали се препознавате во трите прашања погоре? Ако одговорот е 'да', тогаш овој Прирачник со совети за намалување на болка е за вас.

Дали станавте лице кое 'не може да прави работи'?

Лице кое **'не може да прави работи'** е лице кое се обидува да ги извршува или да учествува во секојдневните работи, на пример, да оди на работа, да работи низ дома, да работи во градината, да се занимава со спорт, да оди на одмор, да оди на кино, да излегува во ресторан или да учествува во семејните активности, меѓутоа престанало или се откажало да ги прави овие работи заради болка. Кога ќе се случи ова, вообичаено е да се намали самодовербата. Дали ова ви звучи познато? Ако сте дошле до овој степен, треба да престанете и да преземете мерки.

Ако прифатите одговорност и ги спроведувате овие совети, можете повторно да станете лице кое **'може да прави работи'**, но тоа може да земе време па затоа, ве молиме бидете трпеливи со себе.

Зошто треба да ја контролирам болката? На крај на краиштата, го посетувам мојот специјалист и зар тој/таа не треба да го направи тоа за мене?

Многу луѓе со постојана болка одат кај нивниот специјалист за лекување, помош и поддршка. Меѓутоа, дали всушност сте пресметале приближно колку часови во годината ги поминувате заедно со вашиот специјалист?

Во просек, лицата кои се болни (вклучувајќи болка) може да поминат само неколку часови годишно со специјалист. Најголем дел од времето сте препуштени самите на себе. Затоа, многу е важна потребата да стекнете способности како да ја контролирате болката и да ги спроведувате истите во вашите секојдневни активности.

Вашето следно прашање може да биде **“Како можам да преземам повеќе мерки и како да започнам?”** Корисно е да се има способности и совети. Тоа е како автомеханичар кој има многу алатки во неговата/нејзината кутија со алатки за да може да поправа и одржува автомобили. На лицата со болка исто така им е потребно да имаат избор на начини што ќе им помогнат да можат самите успешно да ја контролираат болката.

Можеби нема да има потреба да ги користите сите совети кои се наведени во прирачникот, меѓутоа како секој добар автомеханичар најдобро е да имате на располагање различни совети што ќе можете да ги користите кога ќе има или ако има потреба од тоа. Не е толку тешко самите да ја контролирате болката како што можеби мислите – затоа, започнете и разгледајте го првиот совет во вашиот прирачник со совети како самите да ја намалите болката.



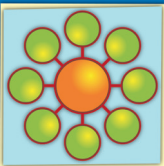
Совет бр.1

Прифатете го фактот дека имате постојана болка и преминете преку тоа

Прифаќањето е првиот и најважен совет во вашиот прирачник со совети како самите да ја намалите болката.

Прифаќањето не се однесува на откажување туку на признавање дека треба да преземете поголема контрола во однос на тоа како самите можете подобро да ја контролирате вашата болка.

Прифаќањето на фактот дека имате болка исто така малку личи на отварање на врата – врата отворена кон можностите како самите да ја контролирате вашата болка. Клучот што ви треба да ја отворите оваа врата не е толку голем колку што мислите. Се што треба да направите е да бидете волни да го користите и да се обидете да ги правите работите на различен начин.



Совет бр.2

Преземете мерки – составите тим за поддршка

За да можете успешно да ја контролирате вашата болка потребно е да добивате помош и поддршка од другите. Замолете ги вашиот специјалист, пријатели, семејство и колегите од работа да работите повеќе заедно и да станете тим. Дознајте дали во вашата заедница постојат групи за поддршка во кои можете да се вчлените. Овие групи може да бидат корисни при утврдувањето на способности за контролирање на болка со сопствени сили.



Совет бр.3

Одредете го темпото со кое ги извршувате работите

Еден од главните начини на кој можете самите да ја контролирате вашата болка е да го одредите темпото со кое ги извршувате дневните активности. Треба да го одредите темпото со кое ја извршувате вашата работа и исто така другите дневни активности. Дали се препознавте себеси во циклусот на болката? Дали имате склоност да претерувате со работи, или да се одмарате премногу и да станете пасивни и да ја изгубите физичката кондиција?

Одредување на темпо со кое ги извршувате работите значи дека треба:

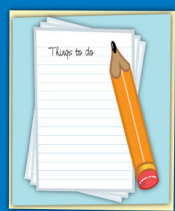
- да правите паузи во текот на денот пред тоа да ви треба,
- да ги планирате вашите активности,
- да ги поделите големите задачи на мали делови и да ги правите еден по еден, да не правите се наеднаш.

Примери за одредување на темпото со кое ги извршувате вашите дневни активности

- Наместо да испеглате голем куп работи наеднаш, пеглајте во тек на неколку денови, на пример, ако имате два или три купа работи за пеглање: куп на работите кои треба итно да се испеглаат, куп на работи кои не треба итно да се испеглаат и куп работи *'што можам да ги испеглам на крајот на неделата'*.
- Наместо да испазарите се еднаш неделно, пазарете помалку неколку пати во неделата.
- Поделете ги артиклите што ќе ги купите во повеќе кеси, за да не подигате и носите тешки кеси. Замолете го персоналот во продавницата да ви ги однесе и стави купените артикли во автомобилот. Замолете некој, на пример, член од семејството или сосед да ви помогне да ги подигнете и однесете артиклите што сте ги купиле дома.
- Размислете за можноста да пазарите преку Интернет, тогаш ќе треба само да ги приберете артиклите откако ќе ви ги донесат дома.

Ако застанете и размислите за тоа што планирате да го правите пред да го направите тоа, тогаш постои помала шанса болката да се поврати и како последица на тоа, да се зголеми.

Запамтете дека одредувањето на темпото со кое ги извршувате работите значи *'да правите пауза пред да има потреба од тоа'* и да ги распределувате вашите активности.



Совет бр.4

Научете како да ги распределувате работите според важност и планирајте го вашиот ден

Распределувањето на работите според важност и планирањето на вашиот ден се важни работи. Направете список на работите што би сакале да ги направите, меѓутоа не заборавате да бидете флексибилни.

На пример:

- Понеделник наутро: исчистете ја дневната соба со правосмукалка и направете неколку паузи за да можете да го одредите темпото на работа.
- Понеделник попладне: подгответе ја вечерата. Ако треба, правете го тоа седејќи.
- Вторник наутро: отидете на пливање, излезете со пријател на кафе/чај и кога ќе се вратите дома направете неколку вежби за релаксација.
- Вторник попладне: составете план на активности за следниот ден.



Совет бр.5

Поставете си цели и подгответе планови за делување

Корисно е да имате некаква цел. Можеби, ќе сакате да си подгответе едноставен план на активности за секој час, ден или недела. Секогаш замолете го специјалистот за помош ако не сте сигурни како да го направите тоа. Исто така, можете повеќе да научите како се поставуваат цели и планираат активности кога ќе посетувате програма за самостојно контролирање на болка.

Patience

Совет бр.6

Бидете трпеливи со себе

Правете ги работите постепено. Можеби ќе земе неколку недели или месеци за да забележите измени или подобрување. Кога ќе започнете да се чувствувате добро, можеби ќе сакате повторно да ги изведувате активностите со кои сте престанале. Немојте да дојдете во искушение да претерувате со нив, во спротивно може да се зголемат шансите болката да се поврати. Една добра поговорка вели *“живејте за денес”*. И исто така...кога треба, побарајте помош и поддршка од другите.



Совет бр.7

Научете вештини како да се релаксирате

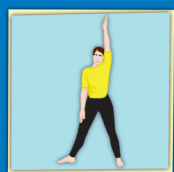
Вештините за релаксирање се многу важни за напнатите мускули во телото и опуштање на мозокот. Релаксацијата може да вклучува:

- Читање книга
- Слушање музика
- Работење во градината
- Излегување со пријатели на кафе/чај
- Одење на кино или во ресторан
- Стомачно дишење (вашиот специјалист може да ви покаже како се прави тоа)
- Медитирање
- Танцување
- Пешачење

Нега на телото

Грижата за целото тело е многу важна, затоа ве молиме размислете за следните работи:

- Јадење здрава храна
- Спиете само преку ноќ и избегнување на кратки дремки преку ден
- Дневно миене и дотерување



Совет бр.8

Вежбање и истегнување

Многу луѓе кои живеат со болка се плашат да вежбаат мислејќи дека тоа ќе предизвика повеќе проблеми. Меѓутоа, тоа не е точно. Редовното истегнување и вежбање всушност ги намалуваат болката и неспокојството. Тоа го подготвува телото за други активности. Може да ги затегне ослабените мускули, а и вие ќе се чувствувате подобро. Запамтете да започнете бавно и полека да го зголемувате интензитетот на вежбање.

Ако чувствувате болка, запамтете дека онеспособените мускули кои не се користат онолку колку што треба чувствуваат поголема болка од цврстите мускули. Разговарајте со вашиот физиотерапевт или тренер за одржување на физичката форма за поединечно подготвена програма за протегнување и вежбање на која ќе можете да работите постепено и безбедно. Тоа ќе ви помогне да ја зголемите довербата во себе и да ја подобрите цврстината на мускулите и зглобовите. Размислете за можноста да одите на пливање (или само да пешачите во вода од еден до друг крај на базенот) кое врши помал притисок на мускулите и е добро ако имате проблеми со зглобовите. Други видови на вежбање кои може да ги разгледате се Таи Чи, јога или пилати.

Причини зошто истегнувањето и вежбањето се добри за вас:

- Помагаат да се подобрува и одржува добро генерално здравје
- Го подобруваат вашиот кардиоваскуларен систем – срцето, белите дробови и крвните садови
- Ги зацврстуваат мускулите
- Ја подобруваат флексибилноста
- Ги зголемуваат издржливоста и енергијата
- Ја зголемуваат концентрацијата на природните аналгетици (наречени ендорфини) во нервниот систем на телото што помагаат при контролирање на болката
- Помагаат при контролирање на телесната тежина
- Помагаат да се подобри квалитетот на спиењето
- Помагаат при одржување на рамнотежата и координацијата
- Го намалуваат заморот и ја зголемуваат енергијата
- Ги намалуваат затегнатоста на мускулите, стресот и депресијата
- Помагаат во борбата против депресијата и вознемиреноста
- Помагаат при одржување на позитивно мислење
- Помагаат при спречување на тврда столица (запек)
- Може да бидат друштвени активности

Ве молиме, осигурете се вашиот учител да биде квалификуван со искуство во подучување на лица со постојана болка.

Треба да ве поттикнуваат да вежбате со темпо што вам ви одговара.



Пиене вода

Водата е неопходна за здрав живот, затоа важно за секој е да пие многу вода. Тоа е уште поважно ако се бавите со физички вежби, така да осигурете се постојано и редовно да пиете вода пред, во тек и после вежбањето.



Совет бр.9

Водете дневник и следете како напредувате

Водењето дневник како напредувате ќе ви помогне да видите колку сте напреднале и да ги забележите успесите што сте ги постигнале. Тоа ќе ви помогне да го зголемувате успехот. Исто така, корисно е да запишувате што не било успешно за да можете да научите од тие искуства. Понекогаш учиме повеќе од нашите неуспеси отколку од нашите успеси.

Обидете се секој ден да запишувате по една работа што ќе ви покаже како самите позитивно ја контролирате вашата болка. Се покажало дека ова ја зголемува самодовербата кај луѓето.



Совет бр.10

Имајте план во случај болката да се поврати

Дали е реално да мислите дека болката никогаш нема да се поврати?

Едноставно, одговорот е “не”.

Знак на добра самостојна контрола на болката е подготвување на план во случај на повторна појава на болката. Запишете што предизвикало болката повторно да се појави и што ви помогнало. Овие информации може да бидат корисни ако, и кога, болката повторно се јави.

Запамтете, ако сте лице што сака да постигнува повеќе од очекуваното, лесно се заборава да го одредите темпото со кое ќе ги изведувате работите и како последица, болката може да се поврати. Затоа, прва работа е **да не се паничи**, меѓутоа многу луѓе го прават тоа.

Болката повторно се јавува обично заради премногу работа – претерување, притисок од другите или едноставно затоа што забораваат дека имате проблеми со болка. Не се лутете на себеси, честа појава е понекогаш болката повторно да се појави.

Ако не сте сигурни како да подготвите план ако болката се поврати, побарајте помош од вашиот доктор од општа пракса или од специјалистот.

Примери на повторна појава на болката

- **Распределете ги вашите должности според важност**

Одредете си темпо. Поделете ги задачите на помали делови. Одмарајте се меѓу извршувањето на овие делови. Намалете ги вашите активности се додека болката не се смири повторно. Внимавајте на себе. Кажете “не” на сите непотребни барања се додека не се чувствувате поздрави. И немојте да бидете премногу горди или уплашени да побарате помош.

- ***Примајте го вашето лекарство ако мислите дека тоа ви е потребно***

Следете или побарајте совет од вашиот доктор од општа пракса или аптекар за лекарството и кога треба да го земате. Ако треба редовно да земате лекарство, изнајдете начини што ќе ве потсетуваат да го правите тоа. Многу луѓе едноставно заборават. Користете лепливи ливчиња за прикелешки (post it notes), користете аларм или замолете некој да ве потсетува. Ве молиме запаметете дека ако имате мускулоскелетни болки (на грб, нога, рака, врат, итн.) и примате лекарство, тоа може да ја прикрие болката и да ве поттикне да бидете повеќе активни.

- ***За мускулоскелетни болки (на грб, нога, рака, врат, итн.)***

Ставете нешто топло и/или мраз на начин на кој ќе се чувствувате најудобно. За да ја ублажите првичната болка, можете да ставате кесички со мраз завиткани во влажни крпи секој час по 5 минути во првите еден ил два дена. Осигурете се секогаш да има некој вид на крпа меѓу вашата кожа и мразот за да спречите појава на изгореници на кожата предизвикани од мразот. Не е препорачливо да лежите врз кесичка со мраз.

Лицата кои имаат реуматични проблеми може повеќе да сакаат да користат топлина наместо мраз.

- ***Не се нервирајте***

За кратко намалете ги вообичаените активности, легнете за кратко време и релаксирајте се, но не премногу долго. Лежењето в кревет брзо ја намалува цврстината на мускулите, губите околу 1% од вкупната цврстина на мускулите на ден ако не сте активни. Запаметете дека ако сте активни и подвижни, тоа всушност може да го забрза вашето заздравување.

- ***Обидете се да започнете да се движите полека***

Запаметете дека треба да си одредите темпо. Започнете полека со истегнување и движење колку што е можно побрзо за повторно да ја стекнете вообичаената еластичност.

- **Релаксација**

Релаксацијата е уште еден добар начин на кој можете да ја контролирате болката што повторно се јавила. Исто така, прифатете ја ситуацијата и дека повторно имате болка, и како што таа повторно се појави, така и ќе помине.



Совет бр.11

Тимска работа

Неопходна е тимска работа меѓу вас и установата што ви нуди здравствена нега. Контролирањето на болката не е 'еднонасочна улица' и нереално е вашиот специјалист целосно да го реши тоа за вас.

Вие исто така имате важна улога. Составете список со прашања што ќе му ги поставите на специјалистот. Заедно со специјалистот можете да подготвите план за делување. Овој план за делување може да ви помогне на двајцата да следите како напредувате.

Корисни прашања што можете да ги поставите

- _____

- _____

- _____



Совет бр.12

Продолжете ... применувајте ги секодневно советите од 1 – 11

Можеби самите се прашувате, дали треба да ги применувам овие совети за намалување на болката секој ден? Едноставно, одговорот е **“да”**.

Исто како што лице кое боледува од шеќерна болест треба да зема лекарство и да се придржува до одредена исхрана секој ден, така и вашето лекување се состои од планирање и распределување на работите според важност, одредување на темпо, поставување на неделни или долгорочни цели и планови за делување, релаксација, вежбање, општо земено да бидете активни и да преземете одговорност за вашата болка. Правењето на сите овие работи е тешко за многу луѓе, меѓутоа тоа не е толку тешко колку што мислите откако ќе влезете во рутина. Исто како миењето на забите, самостојното контролирање на вашата болка ќе стане навика. Вклучете ги и другите и претворете го самостојното контролирање на болката во задоволство.

Кои три работи ги научив за контролирање на мојата болка?

1. _____

2. _____

3. _____

Информативни материјали

- Видео на You Tube, Understanding Pain: What to do about it in less than five minutes? (Како да ја разбереме болката: Што можете да направите во врска со тоа за помалку од пет минути?)
www.youtube.com/watch?v=4b8oB757DKc
Преписот од видео записот може да се добие од **http://www.apsoc.org.au/pdfs/HIPS_Pain_Video_Transcript_201109.pdf**
- Australian Pain Society (Австралиско здружение за болка),
Тел. 02 9016 4343, **www.apsoc.org.au/links.php**
- Chronic Pain Australia (Здружение за хронична болка – Австралија).
Тел. 1800 218 921, **www.painaustralia.org.au**
- Pain Australia Facebook (Здружение за болка – Австралија на Facebook): **www.facebook.com/pages/Chronic-Pain-Australia/113469682042024**
- Australian Pain Management Association (Австралиско здружение за контролирање на болка).
Тел. 1300 340 357, **www.painmanagement.org.au/home**
- Во вашата локална библиотека ќе најдете корисни информации (на Интернет, книги, ДВДа, ЦДа) за други иницијативи на локалните здравствени установи и во заедницата.

Програми за самостојно контролирање на болка

Во некои области, обучени доброволци, кои често имаат хронична болест (вклучувајќи хронична болка) но кои научиле самите добро да ја контролираат болката, нудат програми за самостојно контролирање на болка. За информации, отидете на **www.healthinsite.gov.au/topics/self_management_of_chronic_diseases**



Health
South Eastern Sydney
Local Health District