



‘Səyahət’ Kitabçası

"Ağrı ilə yaşayan insanlar üçün bələdçi"

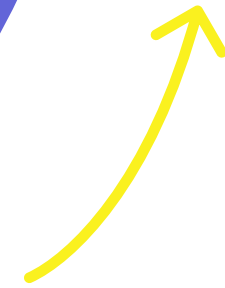
Giriş

'Səyahət' kitabçası normal sağalma müddətindən daha çox davam edən ağrıları olan hər kəsə kömək etmək üçün hazırlanmışdır. Üç aydan çox davam edən hər hansı ağrıya "xronik ağrı" deyilir. Buraya həmçinin əməliyyatdan və ya digər prosedurlardan sonra yaranan, xərçəng xəstəliyində və ya müalicəsindən sonra meydana çıxan və ya diş prosedurlarına bağlı meydana çıxan ağrılar da daxildir.

Xronik ağrı diaqnozu uzun müddətli və yorucu bir həyat təcrübəsi ola bilər. Sizin üçün doğru müalicəni tapmaq çox vaxt sınaq və yanılma yolu ilə olur. Sizin üçün nəyin faydalı olduğunu öyrənmək vacibdir, çünki xronik ağrıları müalicə etmək üçün "hamıya uyğun bir qəlib" yoxdur.

Bu kitabça sizə ağrılarınız barədə həkiminizlə danışmağa kömək edəcəkdir. Bununla da sizə erkən diaqnoz qoyulması və sizin üçün düzgün müalicənin təşkilini özündə ehtiva edən səyahətə başlama bilərsiniz.

Unutmayın ki, sizə hər zaman dəstək olan dostunuzu və ya ailə üzvünüzü özünüzlə həkim müayinəsinə gətirə bilərsiniz.



Diaqnoz qoyulması

'Ağrı keçmir'

Düzgün sözləri istifadə etmək, ağrınızı səhiyyə mütəxəssisinə doğru izah etməyinizə kömək edə bilər. Bu 5 sual haqqında düşünün:

1. Nə qədər müddətdir ağrınız var?

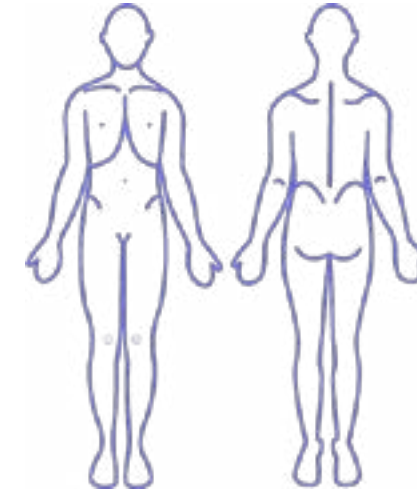
- Həftələr, aylar, illərdir var?
- Gəlib-gedir, yoxsa hər zaman var?
- 24 saatlıq qanunauyğunluq varmı, günün müəyyən vaxtında daha pis olur, yoxsa yox?
- Ağrınıza nəyin pis və ya yaxşı təsir etdiyini deyə bilərsiniz?

Məsələn:

- ✓ Hava şəraiti onu daha yaxşı/pis edir
- ✓ İdman onu daha yaxşı/pis edir
- ✓ Dərman onu daha yaxşı/pis edir
- ✓ İstirahət onu daha yaxşı/pis edir
- ✓ Stress onu daha yaxşı/pis edir

2. Ağrınız haranızdadır?

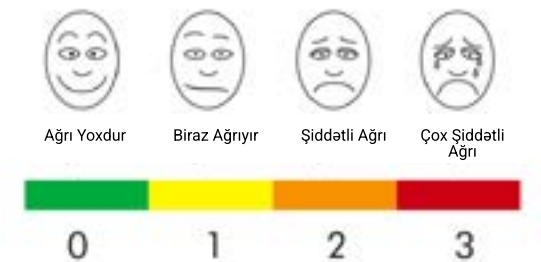
İnsan bədənini rəsmi üzərində və ya diaqramda ağrının harada olduğunu qeyd etmək daha asan ola bilər – bunu edə biləcəyinizi soruşun.



3. Ağrınızın intensivliyi nə qədərdir?

Ağrınızın 0-dan 10-a qədər olan şkalada nə qədər şiddətli olduğunu deyə bilərsiniz? '0' heç bir ağrınız olmadığını, '10' isə indiyə qədər hiss etdiyiniz ən pis ağrı olduğunu bildirir.

Əgər şkala ağrınızın nə qədər pis olduğunu təsvir etməyə kömək etmirsə, aşağıdakı şəkillər sizə kömək edə bilərmi?



4. Ağrınızın xarakteri necədir?

İnsanlar ağrıları fərqli hiss edə bilirlər. Bəziləri üçün bu, döyüntü hissidir. Digərləri üçün bu, sancı və ya elektrik vurması hissi ola bilər. Aşağıdakı sözlərə nəzər salın və onlardan hər hansı birinin ağrınızı təsvir etməyə kömək edib-etmədiyini görün.

Döyüntü	Yanma
Keyləşmə	İynə Batması
Göynəmə	Çaxma
Sızlama	Bıçaq Batması
Qaşınma	

5. Ağrı gündəlik həyatınıza necə təsir edir?

Ağrıya görə etməkdən çəkdiyiniz və ya etməkdə çətinlik çəkdiyiniz fəaliyyətləri və bunun sizə necə hiss etdirdiyini düşünün. Həkiminiz ağrının həyatınızın bütün aspektlərinə necə təsir etdiyini başa düşməlidir. Buraya ev və iş həyatınız, ailə və dostlarla münasibətləriniz daxildir.

Bu, sizin üçün müalicə imkanlarının seçiminə qərar verməyinizə kömək edəcək ki, həyatınızı istədiyiniz kimi yaşamağınız mümkün olsun.

Məsələn, ağrı necə təsir edir?:

Əhval-ruhiyyəniz	Hobbilər
Fikrini cəmləşdirmək	Əlaqələr/dostluqlar
Yuxu	Nəqliyyat vasitəsi idarəsi
İş	Şəxsi gigiyena
Ev işləri	Səyahət etmək/tətilə getmək

Bu beş sual haqqında fikirləşməyə vaxt ayırın, cavabları yazın və həkiminizlə anamlı və məhsuldar söhbət etmək üçün bu məlumatdan istifadə edin.

Gözləntiləriniz

'Xronik ağrılarım var, indi nə olacaq?'

Bir çox insan üçün xronik ağrı ömür boyu davam edən bir vəziyyət ola bilər. Ağrının həyatınıza necə təsir etməsi zamanla dəyişə bilər, bəzən ona qalib gəldiyinizi hiss edəcəksiniz, digər vaxtlarda isə sizi məyus edə bilər. Ağrınızı kontrol altında saxlamaq üçün özünüə kömək edə biləcəyiniz bəzi tövsiyələrə nəzər salın:

1. Tibb sahəsindəki peşəkarlarla əlaqə saxlayın

- Unutmayın ki, sizə xidmət göstərən səhiyyə işçisiylə müalicə seçimlərinizi və bu müalicələrin ağrılarınıza nə qədər yaxşı kömək edəcəyinə dair gözləntilərinizi müzakirə etmək vacibdir.



- Fizioterapiya, reabilitasiya və psixoterapiya daxil olmaqla sizə təklif oluna biləcək müxtəlif müalicə variantları var. Sizə həmçinin dərmanlar, inyeksiyalar və ya akupunktur təklif oluna bilər.
- Bu müalicələr müəyyən dərəcədə ağrıları azalda bilər, lakin onların əsas məqsədi yuxu, əhval-ruhiyyə, iş qabiliyyəti və gündəlik həyatın digər fəaliyyətləri kimi sahələrə diqqət yetirərək həyat keyfiyyətinizi yaxşılaşdırmaqdır.



- Sizin üçün ən uyğun olanı tapmaq sizin və səhiyyə mütəxəssisinizin birlikdə müzakirə edəcəyi bir variant olmalıdır.





2. Dəstək qrupu tapın

- Dəstək qrupuna sizinlə oxşar təcrübələri olan, amma sizdən daha öncə diaqnozunuzun qoyulmasıyla və müalicə almağa başlamalarıyla bir səyahətə çıxmış olduqları üçün sizə kömək edə biləcək insanlar daxil olacaqdır.
- Bəzən xronik ağrı hiss etdiyiniz üçün özünüzü tənha hiss edə bilərsiniz. Çünki ailəniz və dostlarınız kimi ətrafınızdakı insanlar nələr keçirdiyinizi başa düşməkdə çətinlik çəkə bilərlər. Xronik ağrıları olan digər insanlarla birlikdə vaxt keçirmək, yaşadığınızın anlaşılmasına kömək edə bilər.



3. Xronik ağrı haqqında məlumat alın

- Xronik ağrınız haqqında nə qədər çox məlumat alsanız, gündən günə onu kontrol altında saxlamaq üçün bir o qədər çox şey edə bilərsiniz. Sağlamlığınızın keşiyində duran mütəxəssisinizdən ağrınıza nəyin səbəb olduğunu sizə sadə dillə izah etməsini xahiş edin. Unutmayın ki, əgər mütəxəssisinizin dediyi hər hansı bir nüans aydın deyilsə, sual vermək sizin hüququnuzdur.
- Xronik ağrı haqqında daha çox məlumat əldə etmək üçün Plain Talking veb saytına nəzər salın:

<https://europeanpainfederation.eu/efic-plain-talking/>

Özünü idarəetmə

'Ağrıma nəzarət etmək üçün hər gün özüm nə edə bilərəm?'

1. Təvsiyə olunan resurslardan istifadə edin

- Ağrınız və sizin üçün mövcud olan müalicə variantları haqqında daha çox məlumat əldə edin.
- Daha çox bilmək sizə ağrınızın nəzarət altında olduğunu hiss etməyə kömək edəcəkdir. Bu həmçinin həkiminizlə ağrılarınız və sizin üçün mövcud olan müalicə variantları barədə müzakirə apararaq, sağlamlığınızla bağlı qərarların qəbul edilməsində iştirak etmənzə kömək edəcəkdir.
- Plain Talking veb saytında dəstək qrupunuz bənzəri bir sıra əhəmiyyətli resurslar vardır.



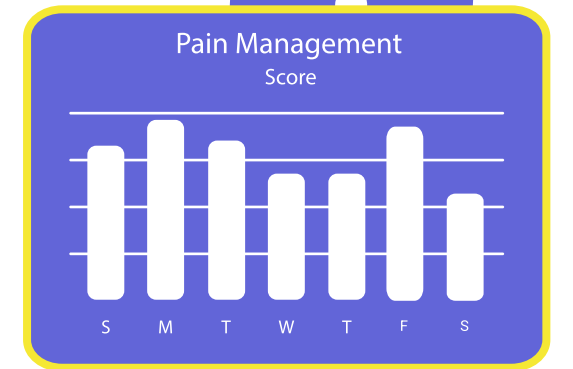
2. Özünü idarəetmə strategiyalarından istifadə edin

- Sağlamlığınızın keşiyində duran mütəxəssisiniz bunları gündəlik həyatınıza necə daxil etməyi sizə öyrədə bilər. Fəaliyyətlərinizi və işinizi planlaşdırmaq, fiziki cəhətdən aktiv olmaq, problemləri həll etmək, sizin üçün vacib olan məqsədləri təyin etmək və onlara nail olmaq və ağrılarınız şiddətləndiyində kontrol altına almağı bacarmaq, sizə kömək edə bilər.
- Həyatınızın digər sahələrində çətin vəziyyətləri necə idarə etdiyinizi xatırlayın və bu təcrübələrdən istifadə edərək, çətin vəziyyətlərin öhdəsindən gəlməkdə nə qədər bacarıqlı olduğunuzu düşünün.



3. İrəliləyişinizə nəzarət edin

- "Diaqnoz qoyulması" bölməsindəki beş sualın istifadə olunması, ağrınızı necə hiss etdiyinizə dair dəyişikliklərə nəzarət olunmasına kömək edəcəkdir.
- Bu, daha əvvəl qeyd etdiklərinizə baxaraq və zamanla müqayisə edərək, istifadə etdiyiniz müalicələrin sizə uyğun olub olmadığını anlamağa yardım edəcəkdir.



Ətraflı məlumat əldə etmək üçün zəhmət olmasa, veb saytımıza (europeanpainfederation.eu/efic-plain-talking/) daxil olun və Facebook, Twitter, LinkedIn və Instagram-da #EFICPlainTalking kampaniyamızı təqib edin.

Bu kitabçada qeyd olunan mövzularla bağlı rəyinizin bu kitabçanın yenilənmiş versiyasına daxil edilməsini istəyirsinizsə, angela.palomares@efic.org ünvanına e-məktub göndərin.



Əməkdaşlar:

Brona Fullen
Dusica Stamenkovic
Harriet Wittink
Laura Mackey (Chair Of The EFIC 'Plain Talking' Campaign)
Magdalena Kocot-Kępska
Nadia Malliou
Nadja Nestler
Raul Marques Pereira
Ruth Zaslansky
Ángela Cano Palomares

Tərcüməçi: Tural Bayramov