



کتابچه برنامه

راهنمایی برای کسانی که با درد زندگی می کنند

مقدمه

این کتابچه برای کمک به هر کسی که دردی تجربه می کند که بیش از زمان بهبود معمولی طول میکشد، ایجاد شده است. هر دردی که بیش از سه ماه طول بکشد به "درد مزمن" معروف است. این شامل درد پس از جراحی یا روشهای دیگر، درد در طول یا پس از درمان سرطان یا اعمال دندانپزشکی نیز می شود.

تشخیص درد مزمن ممکن است تجربه ای طولانی و ناراحت کننده باشد و یافتن درمان مناسب برای شما معمولاً از طریق امتحان و خطا صورت می گیرد. آموختن آنچه برای شما موثر است، اهمیت دارد زیرا برای مدیریت درد مزمن هیچ "یک اندازه برای همه" وجود ندارد.

این کتابچه شما را کمک خواهد کرد تا با متخصص مراقبت های بهداشتی خود درباره دردتان صحبت کنید تا بتوانید به دنبال یافتن تشخیص زودهنگام و یافتن درمان مناسب برای خودتان باشید.

به یاد داشته باشید که همیشه می توانید یک دوست یا اعضای خانواده را با خود به جلسات تان بیاورید.



تشخیص

“درد از بین نگیرد”

داشتن کلمات مناسب می تواند به شما کمک کند تجربه درد خود را به متخصص مربوطه توصیف کنید . این ۵ سوال را در نظر بگیرید:

۱- چه مدت است که درد دارید؟

- آیا هفته ها، ماهها یا سالها است که درد دارید؟
- آیا درد شما متناوب است یا تمام وقت وجود دارد؟
- آیا الگوی ۲۴ ساعته‌ای دارد؟ آیا در زمان خاصی از روز بدتر میشود یا خیر؟
- آیا میتوانید بگویید چه چیزی درد را بدتر یا بهتر میکند؟

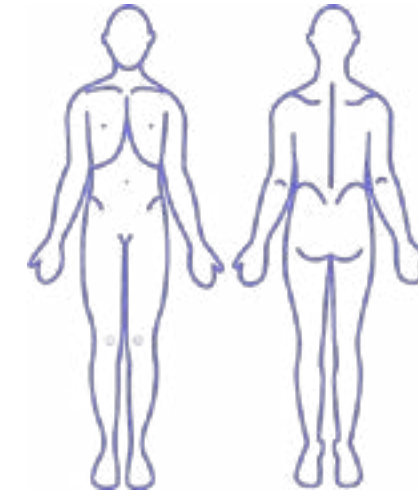


به عنوان مثال:

- ✓ آب و هوا درد را بهتر/بدتر می کند.
- ✓ ورزش درد را بهتر/بدتر می کند.
- ✓ دارو درد را بهتر/بدتر می کند.
- ✓ استراحت درد را بهتر/بدتر می کند.
- ✓ استرس درد را بهتر/بدتر می کند.

۲- محل درد کجاست؟

ممکن است آسان‌تر باشد که بر روی یک نمودار یا نقشه بدن نشان دهید که درد کجاست - آیا میتوانید این کار را انجام دهید.



۳- شدت درد به چه میزان میباشد؟

آیا میتوانید احساس درد خود را بر اساس یک مقیاس از ۰ تا ۱۰ ارزیابی کنید؟ عدد '۰' به معنای عدم وجود درد است و '۱۰' به معنای این است که درد شدیدترین میزان خود را دارد.

اگر مقیاس فوق به شما کمک نمیکند که بتوانید میزان درد را بیان کنید ایا تصاویر زیر کمک کننده میباشد؟



۵-درد چه تاثیری در زندگی روزانه شما دارد؟



به چیزهایی که به دلیل درد از انجام آنها پرهیز میکنید یا مشکل دارید، و چگونگی احساساتی که برایتان به وجود میآورد، فکر کنید. پزشک شما باید درک کند که درد چگونه بر همه بخشهای زندگی شما تأثیر میگذارد. این شامل زندگی خانوادگی و شغلی شما و روابط با خانواده و دوستانتان میشود.

این کمک خواهد کرد تا گزینه های درمانی مناسبی برای شما انتخاب شود که به شما اجازه می دهد به زندگی دلخواهتان برگردید.

به عنوان مثال، چگونه بر روی این موارد تأثیر می گذارد؟:

خلق و خو - سرگرمیها- تمرکز- روابط و دوستیها- خواب - رانندگی - کار - بهداشت شخصی - کارهای خانگی - توانایی به سفر/سفر کردن

وقت کافی را برای فکر کردن درباره این پنج سوال بگذارید، پاسخها را بنویسید و از این اطلاعات برای داشتن یک گفتگوی معنی دار و موثر با پزشک خود استفاده کنید.

۴-درد را چگونه احساس میکنید؟

مردم درد را بسیار متفاوت حس میکنند.برای برخی، احساس ضربان است.برای دیگران این احساس میتواند یک احساس سوزش یا برق گرفتگی باشد.به کلمات ذیل نگاه کنید و ببینید آیا هرکدام از آنها به شما در توصیف درد شما کمک میکند.



سوزش
خارش
آزاردهنده
بیحسی

تیرخوردگی
نیش زدن
چاقو زدن
ضربان دار

انتظارات شما

من درد مزمن دارم، حالا چه کار کنم؟

برای بسیاری از افراد، درد مزمن ممکن است یک شرایط مادام العمر باشد. چگونگی تأثیر درد بر زندگی شما در طول زمان میتواند تغییر کند، گاهی اوقات احساس می کنید که موفق به کنترل آن هستید و گاهی اوقات ممکن است به شما غلبه کند. در ادامه، چند پیشنهاد آمده است که میتواند به شما کمک کند تا درد را مدیریت کنید.

۱- با پزشکان خود در تماس باشید

به یاد داشته باشید مهم است که گزینه های درمان و انتظارات خود در مورد چگونگی کمک به علائم درد را با متخصص مراقبت های بهداشتی خود صحبت کنید.

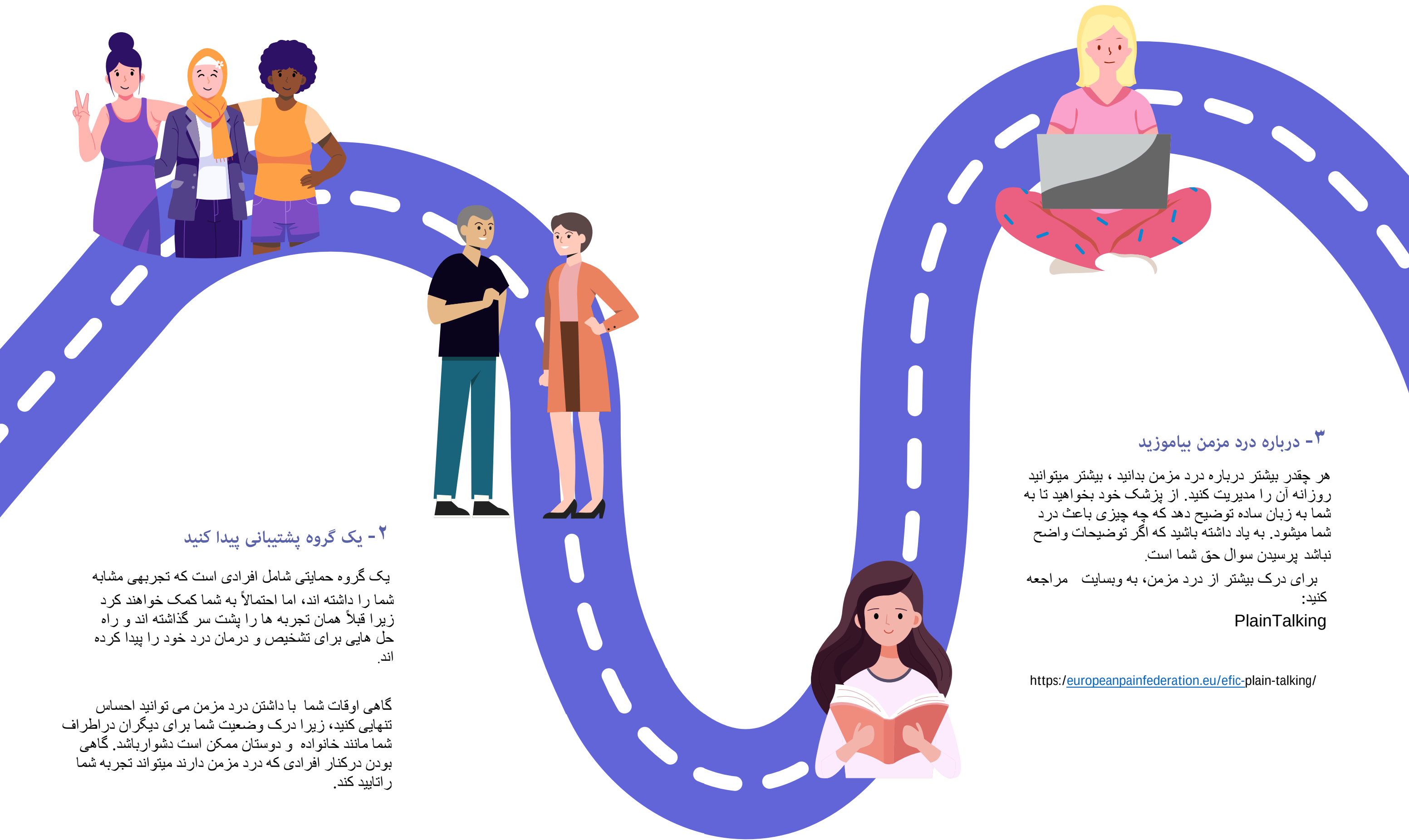
گزینه های درمانی مختلفی وجود دارد که ممکن است به شما ارایه شود از جمله- فیزیوتراپی، توانبخشی و روانشناسی. همچنین ممکن است داروها، تزریق یا طب سوزونی به شما ارایه شود.



این درمانها ممکن است برای شما تسکینی موقت از درد فراهم کنند، اما هدف اصلی آنها بهبود کیفیت زندگی شما است، با تمرکز بر مواردی از جمله خواب، خلق و خو، توانایی کار و سایر فعالیتهای روزمره.

پیدا کردن راه حلی که برای شما بهترین نتیجه را به همراه دارد، یک موضوعی است که شما و پزشک خود باید درباره آن با هم صحبت کنید.





۲- یک گروه پشتیبانی پیدا کنید

یک گروه حمایتی شامل افرادی است که تجربه‌ی مشابه شما را داشته‌اند، اما احتمالاً به شما کمک خواهند کرد زیرا قبلاً همان تجربه‌ها را پشت سر گذاشته‌اند و راه حل‌هایی برای تشخیص و درمان درد خود را پیدا کرده‌اند.

گاهی اوقات شما با داشتن درد مزمن می‌توانید احساس تنهایی کنید، زیرا درک وضعیت شما برای دیگران در اطراف شما مانند خانواده و دوستان ممکن است دشوار باشد. گاهی بودن در کنار افرادی که درد مزمن دارند می‌تواند تجربه شما را تأیید کند.

۳- درباره درد مزمن بیاموزید

هر چقدر بیشتر درباره درد مزمن بدانید، بیشتر می‌توانید روزانه آن را مدیریت کنید. از پزشک خود بخواهید تا به شما به زبان ساده توضیح دهد که چه چیزی باعث درد شما می‌شود. به یاد داشته باشید که اگر توضیحات واضح نباشد پرسیدن سوال حق شما است.

برای درک بیشتر از درد مزمن، به وبسایت مراجعه کنید:

PlainTalking

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

مدیریت شخصی

من برای کنترل درد به صورت روزانه چه کارهایی می توانم انجام دهم؟

۱ - از منابع توصیه شده استفاده شود

- بیشتر درباره درد خود و گزینه های درمانی موجود برای شما بیاموزید.
- داشتن اطلاعات بیشتر به شما کمک میکند تا احساس کنترل داشته باشید. همچنین به شما کمک میکند تا با پزشک خود درباره دردتان، گزینه های درمانی موجود برای شما و مشارکت در تصمیم گیری های مربوط به سلامت تان صحبت کنید.
- وبسایت Plain Taking منابع معتبر زیادی دارد، همچنین گروه حمایتی شما هم این اطلاعات را ممکن است داشته باشد.

۲ - استفاده از استراژدی خود مدیریتی

پزشک شما میتواند به شما یاد بدهد که چگونه این موارد را در زندگی روزانه تان اعمال کنید. این شامل تنظیم فعالیتهای و کارها، انجام فعالیت بدنی، مهارتهای حل مشکل، تعیین و دستیابی به اهداف شخصی، و مدیریت اوج دردها میشود.

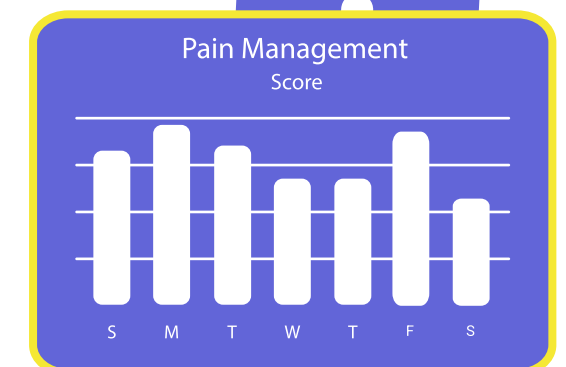
به چگونگی مدیریت در موقعیت های دشوار، در جنبه های دیگر زندگی فکر کنید وازاین- تجربیات استفاده کنید تا به شما یاد اوری کند که چقدر توانایی مقابله با شرایط دشوار رادارید.



۳ - پیشرفت خود را نظارت کنید.

• استفاده از پنج سوال در بخش "دریافت تشخیص" به شما کمک خواهد کرد تا تغییرات در نحوه تجربه درد خود را نظارت کنید.

این به شما کمک میکند بفهمید که آیا درمانهایی که استفاده میکنید برای شما مؤثر هستند یا نه، با بازنگری در آنچه که نوشته اید و مقایسه در طول زمان.



برای کسب اطلاعات بیشتر، لطفاً از وب سایت ما بازدید کنید:

europeanpainfederation.eu/efic-plain-talking

و کمپین #EFICPLAIN TALKING را در فیس بوک، توییتر، لینکدین
و اینستاگرام دنبال کنید



اگر میخواهید بازخورد خود را در مورد مسایل مورد توجه این کتابچه در نسخه به روز شده
این کتابچه گنجانده شود، لطفاً به این ادرس ایمیل کنید:
[.angela.palomares@efic.org](mailto:angela.palomares@efic.org)

همکاران

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

مترجم

Farshad Farivar