



Broșura călătoriei

Un ghid pentru persoanele care trăiesc cu durere.

Introducere

Broșura de călătorie a fost creată pentru a ajuta pe oricine se confruntă cu o durere care a durat mai mult decât timpul normal de vindecare. Orice durere care durează mai mult de trei luni se numește „durere cronică”. Aceasta includ, de asemenea, dureri după intervenții chirurgicale sau alte proceduri, dureri în timpul sau după tratamentul oncologic sau dureri după proceduri dentare.

A fi diagnosticat cu durere cronică poate fi o experiență îndelungată și frustrantă, iar găsirea tratamentului potrivit pentru fiecare pacient în parte se face adesea prin încercare și eroare. Este important să înveți ceea ce funcționează individual, deoarece nu există o soluție universală pentru gestionarea durerii cronice.

Această broșură vă va ajuta să discutați cu medicul dumneavoastră despre durerea pe care o aveți, astfel încât să vă puteți începe călătoria către obținerea unui diagnostic precoce și găsirea tratamentului potrivit pentru dumneavoastră.

Amintiți-vă, puteți aduce oricând un prieten sau un membru al familiei pentru sprijin la întâniri.



Diagnosticarea

“Durerea nu trece”

Pentru înțelegerea durerii Dvs. de către medic, este important să știți să îi comunicați cuvintele potrivite. Gândiți-vă la aceste 5 întrebări:

1. De cât timp aveți durerea?

- Este acolo de săptămâni, luni sau ani?
- Durerea vine și trece, sau este acolo constant?
- Există un tipar de cum se manifestă în 24 de ore, este mai rau într-un moment anume al zilei, sau nu?
- Puteți să identificați ceva ce face durerea să fie mai intense sau mai diminuată?

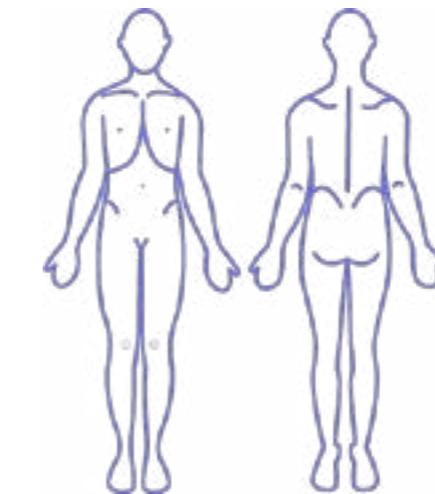


De exemplu:

- ✓ Vremea o face mai bine/mai rau
- ✓ Exercițiul fizic o face mai bine/mai rau
- ✓ Medicația o face mai bine/mai rau
- ✓ Odihna o face mai bine/mai rau
- ✓ Stresul o face mai bine/mai rau

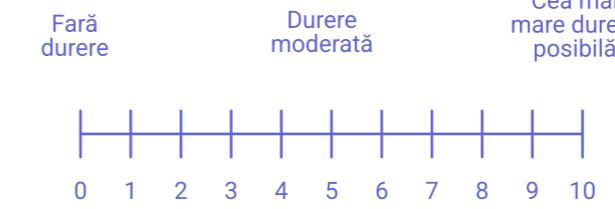
2. Unde este durerea?

Ar fi mai ușor să puteți marca durerea pe o diagramă corporală - întrebați dacă puteți face asta.



3. Cât de intense este durerea?

Puteți spune pe o scară de la 0-10 cât de tare resimțiți durerea? 0 înseamnă că nu aveți deloc durere, iar 10 înseamnă că este cea mai mare durere resimțită vreodată.



Dacă scara nu vă ajută să descrieți durerea, vă pot ajuta imaginile de mai jos?



5. Cum vă afectează durerea în viața de zi cu zi?



Gândiți-vă la lucrurile pe care le evitați sau cu care aveți dificultăți din cauză durerii, și cum vă face să vă simțiți. Medicul dvs. ar trebui să înțeleagă durerea pe care o aveți și cum vă afectează aspectele vieții. Acestea includ viața personală, munca și relația cu familia și prietenii.

Aceste informații vor ajuta la alegerea tratamentului potrivit care vă va permite să reveniți la viața pe care o dorîți.

De exemplu, cum afectează durerea:

Dispoziția	Relațiile/prieteniiile
Hobby	Condusul
Concentrarea	Igiena personală
Somul	Abilitatea de a călători/ de a merge în vacanță
Munca	
Treaba Prin Casă	

Luați-vă timp să vă gândiți la aceste 5 întrebări, scrieți răspunsurile unde și folosiți această informație pentru a avea o conversație productivă cu medicul Dvs.

4. Cum se simte durerea?

Oamenii pot resimți durerea diferit. Pentru unii, este ca o senzație intensă, iar pentru alții poate fi ca o usturime sau o senzație pulsată. Uitați-vă la cuvintele de mai jos și identificați dacă vă pot ajuta să vă descrieți durerea.



Intens	Arsură
Amorțeală	Usturime
Dureros	Săgețătoare
Sâcâitor	Junghi
Mâncărime	

Așteptările dvs.

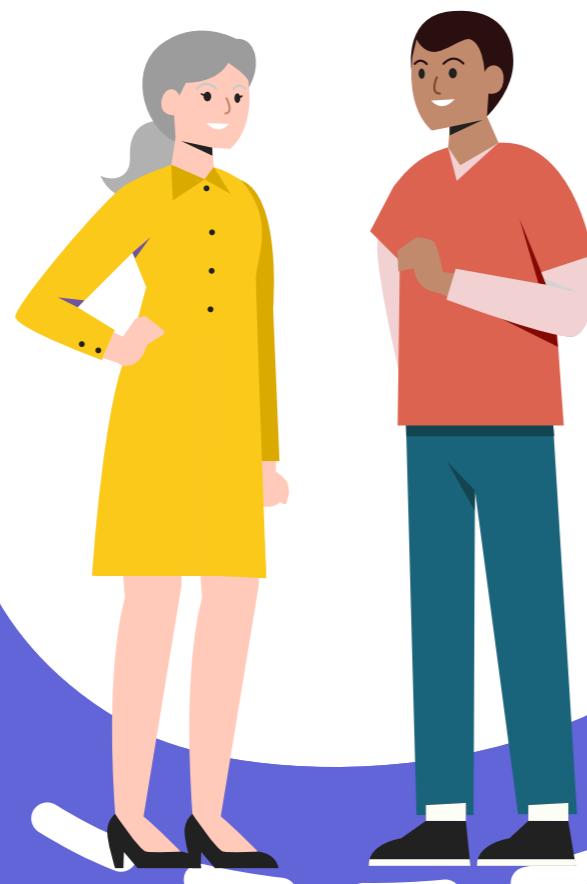
“Am durere cronică, ce se întâmplă mai departe?”

Pentru multe persoane durerea cronică poate fi pe totă viața. Cum vă afectează viața pe termen lung se poate schimba, uneori veți simți că vă puteți controla durerea, alteori veți simți că durerea vă controlează pe dvs. Mai jos găsiți câteva sugestii pe care le puteți face să vă ajute cu durerea.

- Există o varietate de opțiuni de tratament precum fizioterapia, reabilitarea și psihologia. De asemenea este posibil să primiți medicamente, injecții sau acupunctură.
- Aceste tratamente pot oferi o ameliorare, însă obiectivul lor principal este de a îmbunătăți calitatea vieții, axându-se pe aspecte precum somnul, dispoziția, abilitatea de a munci și alte activități în viața de zi cu zi.

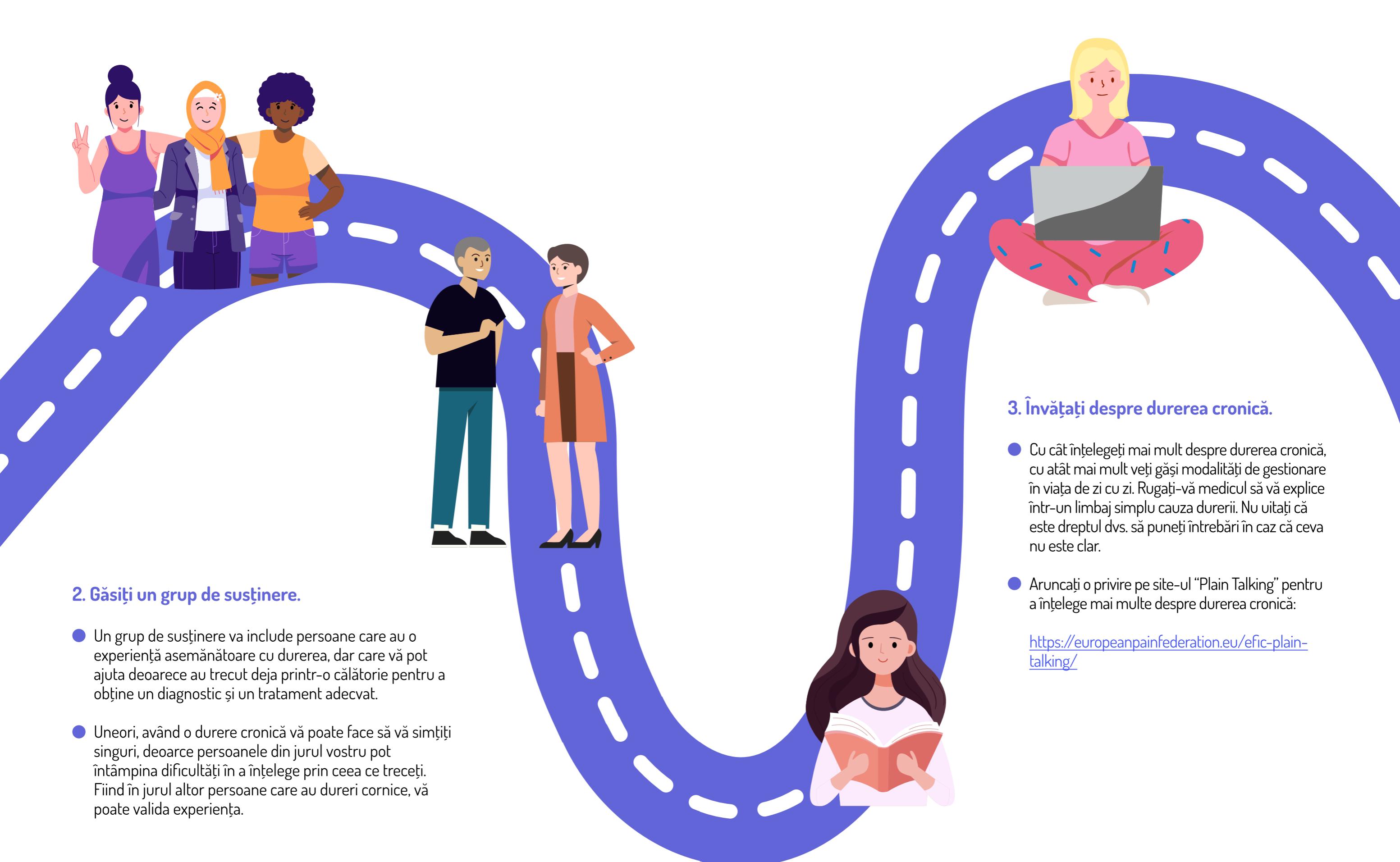
1. Interacționați cu profesioniștii din domeniul sănătății

- Nu uitați, este important să discutați opțiunile de tratament cu medicul, și așteptările despre cât de mult vă vor ajuta în gestionarea simptomatologiei.



- Aflând ce funcționează cel mai bine pentru dvs este un aspect pe care îl aflați împreuna cu medicul dvs.





2. Găsiți un grup de susținere.

- Un grup de susținere va include persoane care au o experiență asemănătoare cu durerea, dar care vă pot ajuta deoarece au trecut deja printr-o călătorie pentru a obține un diagnostic și un tratament adecvat.
- Uneori, având o durere cronică vă poate face să vă simțiți singuri, deoarece persoanele din jurul vostru pot întâmpina dificultăți în a înțelege prin ceea ce treceți. Făind în jurul altor persoane care au dureri cornice, vă poate valida experiența.

3. Învățați despre durerea cronică.

- Cu cât înțelegeți mai mult despre durerea cronică, cu atât mai mult veți găsi modalități de gestionare în viața de zi cu zi. Rugați-vă medicul să vă explice într-un limbaj simplu cauza durerii. Nu uitați că este dreptul dvs. să puneti întrebări în caz că ceva nu este clar.
- Aruncați o privire pe site-ul "Plain Talking" pentru a înțelege mai multe despre durerea cronică:
<https://europeanpainfederation.eu/efic-plain-talking/>

Auto gestionarea

“Ce pot face în fiecare zi pentru a reuși să îmi controlez durerea?”

1. Folosiți surse recomandate

- Învățați mai multe despre durere și opțiunile de tratament disponibile.
- Cu cât știți mai multe cu atât vă veți simți mai stăpân pe situații. Vă ajută de asemenea să vorbiți cu medicul Dvs. despre durere și opțiunile de tratament disponibile, astfel fiind implicați în deciziile care urmează.
- Site-ul Plain Talking are numeroase surse de încredere, precum și grupul de susținere.



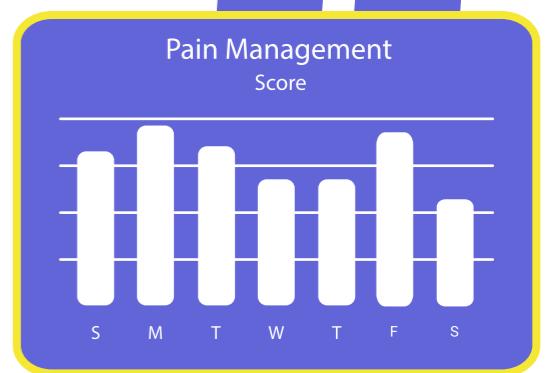
2. Folosiți strategii de auto gestionare

- Specialiștii din domeniul sănătății vă pot invăța cum să includeți aceste aspecte în viața de zi cu zi. Vă pot ajuta să vă ritmați activitățile și munca, să fiți activ din punct de vedere fizic, să fiți capabil să rezolvați problemele, să stabiliți și să atingeți obiective care sunt importante pentru dvs. și să fiți capabil să gestionați un puseu.
- Uitați-vă în spate la cum ați gestionat situații dificile și folosiți aceste experiențe pentru a vă reaminti cât de capabili sunteți în tratarea situațiilor dificile.



3. Monitorizați progresul

- Folosirea celor cinci întrebări din secțiunea „obținerea unui diagnostic” vă va ajuta să monitorizați schimbările în modul în care vă simțiți durerea.
- Acest lucru vă va ajuta să înțelegeți dacă tratamentele pe care le utilizați funcționează pentru dvs., privind înapoi la ceea ce ați notat și comparând în timp.



Pentru a afla mai multe, vă rugăm să vizitați site-ul nostru
(europeanpainfederation.eu/efic-plain-talking/) și să urmăriți campania
noastră #EFICPlainTalking pe Facebook, Twitter, LinkedIn și Instagram.

Dacă doriți ca feedback-ul dvs. cu privire la problemele abordate în acest
caiet să fie inclus în versiunea actualizată a acestui caiet, vă rugăm să
trimiteti un e-mail la: angela.palomares@efic.org



Colaboratori:

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

Traducători: Andrei Gheorghiu