



Приручник за путовање
„Водич за људе који живе са болом”

Увод

Овај приручник о путовању кроз бол је направљен да помогне било коме ко проживљава бол дуже од уобичајеног времена опоравка. Бол који траје дуже од три месеца назива се хроничан бол. Овде се сврстава бол после операције или других процедура, бол у току или након лечења тумора или стоматолошких процедура.

Постављање дијагнозе хроничног бола може бити дуготрајно и узнемиравајуће искуство, а проналажење одговарајућег начина лечења често се одвија кроз покушаје и неуспехе. Важно је научити шта је делотворно за вас, јер лечење хроничног бола је индивидуално односно иста терапија не делује исто на све.

Овај приручник ће вам помоћи да поразговарате са медицинским особљем о болу тако да можете да почнете своје путовање до постављања ране дијагнозе и проналаска правог начина лечења за себе. Запамтите, увек можете повести са собом на ваше прегледе пријатеља/пријатељицу или члана породице који је спреман/а да вам пружи подршку.



Постављање дијагнозе

„Бол неће нестати сам од себе”

Одабир правих речи може вам помоћи да тачније опишете медицинском особљу своје болно искуство. Размислите о ових пет питања:

1. Колико дуго трпите бол?

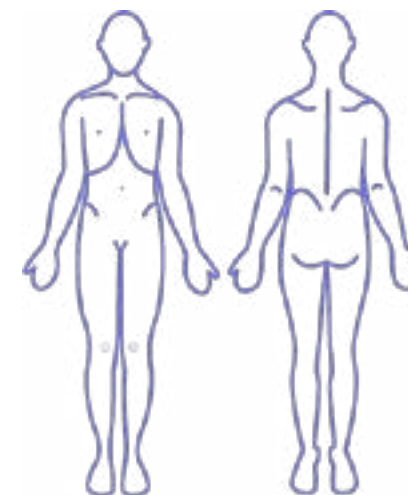
- Да ли бол траје недељама, месецима или годинама?
- Да ли се бол јавља па прође или је присутан све време?
- Да ли се бол јавља по одређеној схеми у току 24 сата, односно да ли се бол погоршава у одређено доба дана или постоји период без болова?
- Шта је то што појачава или умањује бол?

На пример:

- ✓ Временске прилике умањују или погоршавају бол
- ✓ Вежбање умањује или погоршава бол
- ✓ Лекови умањују или погоршавају бол
- ✓ Одмарање умањује или погоршава бол
- ✓ Стрес умањује или погоршава бол

2. Где је бол локализован?

Може вам бити лакше ако обележите на цртежу или дијаграму који приказује тело где је ваш бол локализован – питајте да ли можете то да урадите.



3. Колики је интензитет бола?

Можете ли да одредите колико је ваш бол јак на скали од 0 до 10? „0” значи да вас не боли, а „10” значи да је бол најјачи који сте икад осетили.

Ако вам скала не помаже да опишете колико је јак бол, да ли вам слике приказане у наставку могу помоћи?

Нема бола

Умерени бол

Најгори могући бол



Нема бола Известан бол Јак бол Веома јак бол



4. Какав бол осећате?

Људи могу осећати бол на различите начине. За неке, то је осећај пулсирања. За друге, може бити као убод инсекта или удар струје. Погледајте речи наведене испод и проверите да ли вам иједна од њих може помоћи да боље опишете бол који осећате.

Пулсирајући	Свраб
Утрнулост	Жарење
Стезање	Севајући
Упоран Бол	Пробадајући
Подмукли Бол	

5. Како бол утиче на ваш свакодневан живот?

Размислите о стварима које избегавате или које вам је тешко да урадите због присуства бола. Како се осећате због тога? Ваш лекар би требало да буде упознат с тим како бол утиче на сваки аспект вашег живота. Ово укључује и ваш пословни и приватни живот, као и партнерске и односе са породицом и пријатељима.

Ово ће бити од помоћи при одабиру начина лечења који ће Вам дозволити да поново живите онако како желите.

На пример, како бол утиче на:

ваше расположење	партнерске везе /
концентрацију	пријатељства
Спавање	вожњу
Посао	личну хигијену
Кућне послове	Могућност да путујете /
хобије	идете на одморе

Издвојте време да размислите о ових пет питања, запишите одговоре и користите ове информације како бисте са својим лекаром водили смислен и продуктиван разговор.

Ваша очекивања

„Имам хроничан бол, шта сад?“

За многе људе, хроничан бол може бити доживотно стање. Начин на који бол утиче на ваш живот временом се може мењати; некад ћете осећати да сте га савладали, а некада да је бол вас савладао. Ево неколико предлога како да помогнете себи у борби са болом.

1. Сарађујте са Вашим лекаром или медицинском сестром

- Запамтите да је важно да разговарате о могућностима лечења са својим лекаром, као и о очекивањима колико терапија може да ублажи ваш бол.

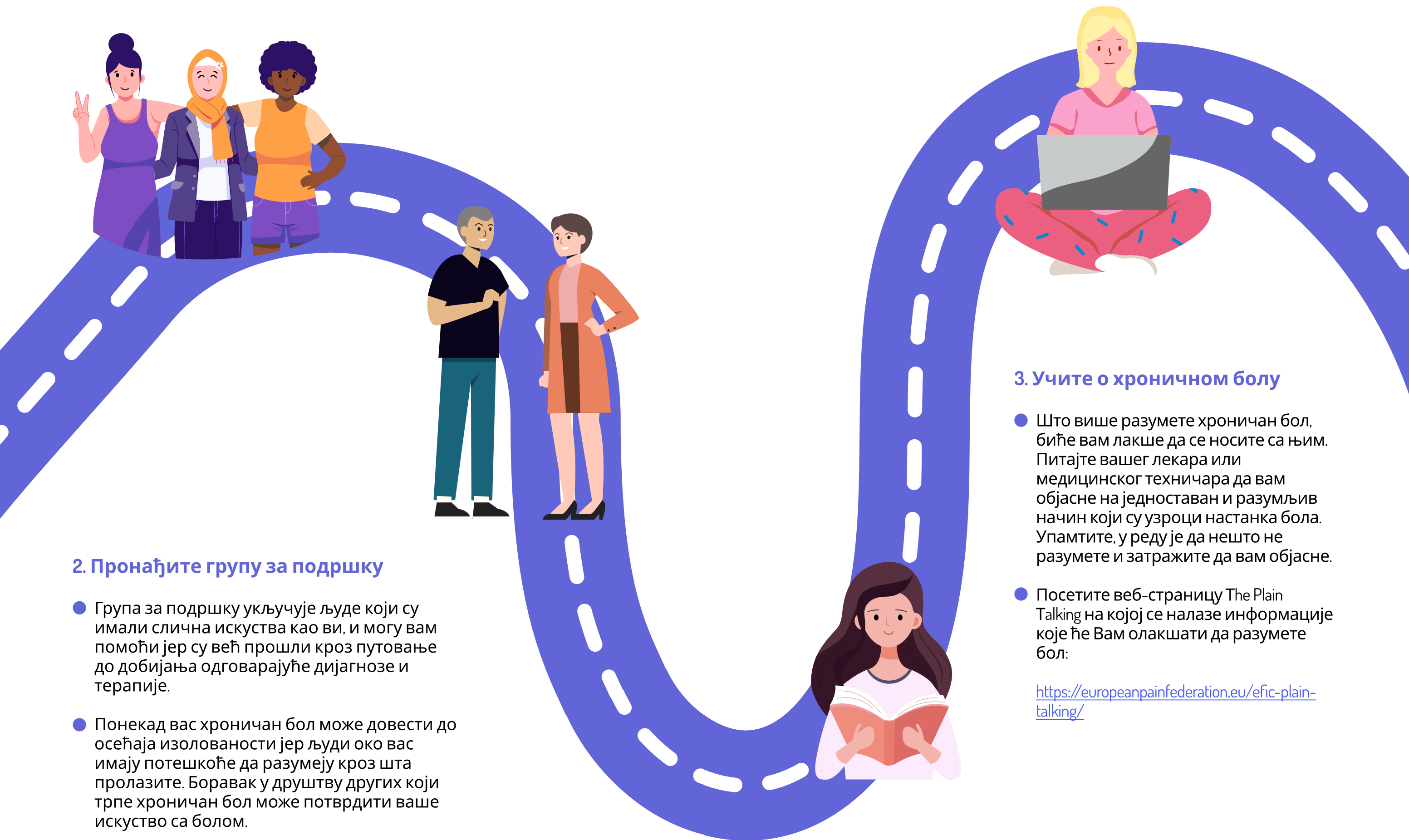


- Постоји широка лепеза опција које Вам могу бити понуђене, укључујући физикалну терапију, рехабилитацију и психотерапију. Такође, могу вам бити понуђени лекови, ињекције или акупунктура.
- Ови третмани могу ублажити бол, али њихов главни циљ је да побољшају квалитет вашег живота, а нарочито подручја као што су спавање, расположење, радна способност и свакодневне активности.



- Налажење приступа који вам највише помаже треба да буде нешто о чему ћете разговарати са вашим лекаром и чему ћете заједно тежити.





2. Пронађите групу за подршку

- Група за подршку укључује људе који су имали слична искуства као ви, и могу вам помоћи јер су већ прошли кроз путовање до добијања одговарајуће дијагнозе и терапије.
- Понекад вас хроничан бол може довести до осећаја изолованости јер људи око вас имају потешкоће да разумеју кроз шта пролазите. Боравак у друштву других који трпе хроничан бол може потврдити ваше искуство са болом.

3. Учите о хроничном болу

- Што више разумете хроничан бол, биће вам лакше да се носите са њим. Питајте вашег лекара или медицинског техничара да вам објасне на једноставан и разумљив начин који су узроци настанка бола. Упамтите, у реду је да нешто не разумете и затражите да вам објасне.

- Посетите веб-страницу The Plain Talking на којој се налазе информације које ће Вам олакшати да разумете бол:

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

Самопомоћ

„Шта могу чинити за себе сваки дан да бих контролисала/контролисао бол?“

1. Користите препоручене изворе информација

- Научите више о вашем болу и расположивим начинима лечења.
- Обавештеност ће вам омогућити да имате осећај контроле. Такође, моћи ћете лакше да разговарате са вашим лекаром или медицинском сестром о болу, могућностима његовог лечења које су вам доступне, и моћи ћете активно да учествујете у доношењу одлука које се тичу вашег здравља.
- Веб-страница Plain Talking садржи низ различитих проверених извора, као и ваша група за подршку.



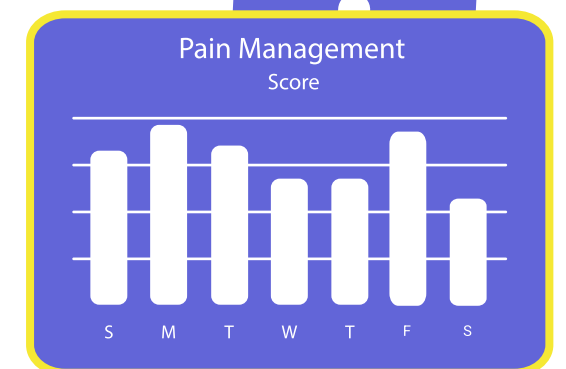
2. Примењујте мере за самолечење

- Здравствени радници који брину о Вама могу вас научити како да одређене технике укључите у свакодневни живот. Како да ускладите своје активности и посао, како да спроводите физичку активност, да разрешите проблеме, да поставите и остварите циљеве који су Вам значајни, и како да се носите са проблемима.
- Размишљајте о томе како сте се носили са тешким ситуацијама у другим аспектима вашег живота и ослоните се на своје искуство као подсетник да сте способни да разрешавате тешке ситуације.



3. Пратите свој напредак

- Примена пет питања из подналова „Постављање дијагнозе“ помоћи ће Вам да пратите промене везане за доживљај свог бола.
- Ово ће вам помоћи да разумете да ли методе лечења које примењујете помажу у сузбијању бола када се будете осврнули уназад и поредили своје записе о болу током времена.



Како бисте се боље обавестили, молимо вас да посетите веб-страницу: (europeanpainfederation.eu/efic-plain-talking/) и пратите нашу кампању #EFICPlainTalking на друштвеним мрежама Facebook, Twitter, LinkedIn и Instagram.

Молимо да своје предлоге или коментаре у вези са садржајем ове књижице пошаљете на следећу електронску адресу како бисмо их узели у обзир при изради нове верзије књижице:
angela.palomares@efic.org



Сарадници:

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

Преводиоци:

Др Александра Јукић, Специјалиста
анестезиологије
Др Јелена Исаиловић, Лекар на
специјализацији из анестезиологије
Мр Ана Бојановић, лектор

Преводацац:

Проф. Душица Стаменковић,
Специјалиста анестезиологије