

plain
talking

Priručnik za putovanje

„Vodič za lude koji žive sa bolom“



Uvod

Ovaj priručnik o putovanju kroz bol je napravljen da pomogne bilo kome ko proživljava bol duže od uobičajenog vremena oporavka. Bol koji traje duže od tri meseca naziva se hroničan bol. Ovde se svrstava bol posle operacije ili drugih procedura, bol u toku ili nakon lečenja tumora ili stomatoloških procedura.

Postavljanje dijagnoze hroničnog bola može biti dugotrajno i uznemiravajuće iskustvo, a pronalaženje odgovarajućeg načina lečenja često se odvija kroz pokušaje i neuspehe. Važno je naučiti šta je delotvorno za vas, jer lečenje hroničnog bola je individualno odnosno ista terapija ne deluje isto na sve.

Ovaj priručnik će vam pomoći da porazgovarate sa medicinskim osobljem o bolu tako da možete da počnete svoje putovanje do postavljanja rane dijagnoze i pronalaska pravog načina lečenja za sebe.

Zapamtite, uvek možete povesti sa sobom na vaše pregledne prijatelja/prijateljicu ili člana porodice koji je spreman/a da vam pruži podršku.



Postavljanje dijagnoze

„Bol neće nestati sam od sebe”

Odabir pravih reči može vam pomoći da tačnije opišete medicinskom osoblju svoje bolno iskustvo. Razmislite o ovih pet pitanja:

1. Koliko dugo trpite bol?

- Da li bol traje nedeljama, mesecima ili godinama?
 - Da li se bol javlja pa prođe ili je prisutan sve vreme?
 - Da li se bol javlja po određenoj shemi u toku 24 sata, odnosno da li se bol pogoršava u određeno doba dana ili postoji period bez bolova?
 - Šta je to što pojačava ili umanjuje bol?

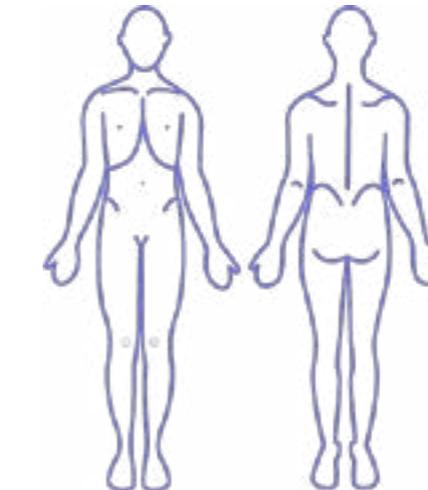


Na primer:

- Vremenske prilike umanjuju ili pogoršavaju bol
 - Vežbanje umanjuje ili pogoršava bol
 - Lekovi umanjuju ili pogoršavaju bol
 - Odmaranje umanjuje ili pogoršava bol
 - Stres umanjuje ili pogoršava bol

2. Gde je bol lokalizovan?

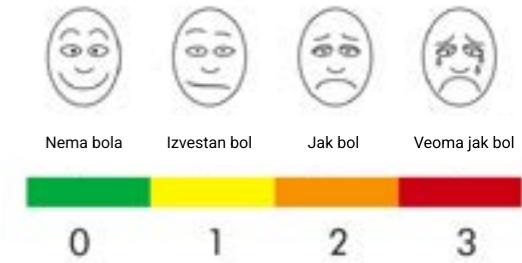
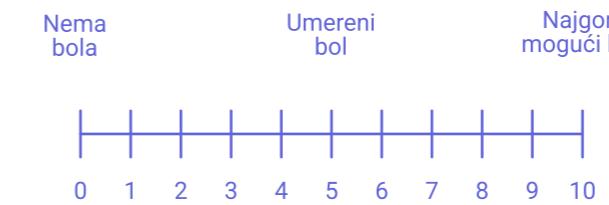
Može vam biti lakše ako obeležite na crtežu ili dijagramu koji prikazuje telo gde je vaš bol lokalizovan – pitajte da li možete to da uradite.



3. Koliki je intenzitet bola?

Možete li da odredite koliko je vaš bol jak na skali od 0 do 10?
„0” znači da vas ne boli, a „10” znači da je bol najjači koji ste ikad osetili.

Ako vam skala ne pomaže da opišete koliko je jak bol, da li vam slike prikazane u nastavku mogu pomoći?



5. Kako bol utiče na vaš svakodnevni život?



Razmislite o stvarima koje izbegavate ili koje vam je teško da uradite zbog prisustva bola. Kako se osećate zbog toga? Vaš lekar bi trebalo da bude upoznat s tim kako bol utiče na svaki aspekt vašeg života. Ovo uključuje i vaš poslovni i privatni život, kao i partnerske i odnose sa porodicom i prijateljima.

Ovo će biti od pomoći pri odabiru načina lečenja koji će Vam dozvoliti da ponovo živite onako kako želite.

Na primer, kako bol utiče na:

vaše raspoloženje	partnerske veze/
koncentraciju	prijateljstva
Spavanje	vožnju
Posao	ličnu higijenu
Kućne poslove	Mogućnost da putujete /
hobije	idete na odmore

Izdvojte vreme da razmislite o ovih pet pitanja, zapišite odgovore i koristite ove informacije kako biste sa svojim lekarom vodili smislen i produktivan razgovor.

4. Kakav bol osećate?

Ljudi mogu osećati bol na različite načine. Za neke, to je osećaj pulsiranja. Za druge, može biti kao ubod insekta ili udar struje. Pogledajte reči navedene ispod i proverite da li vam jedna od njih može pomoći da bolje opišete bol koji osećate.



Pulsirajući	Svrab
Utrnulost	Žarenje
Stezanje	Sevajući
Uporan Bol	Probadajući
Podmukli Bol	



Vaša očekivanja

„Imam hroničan bol, šta sad?“

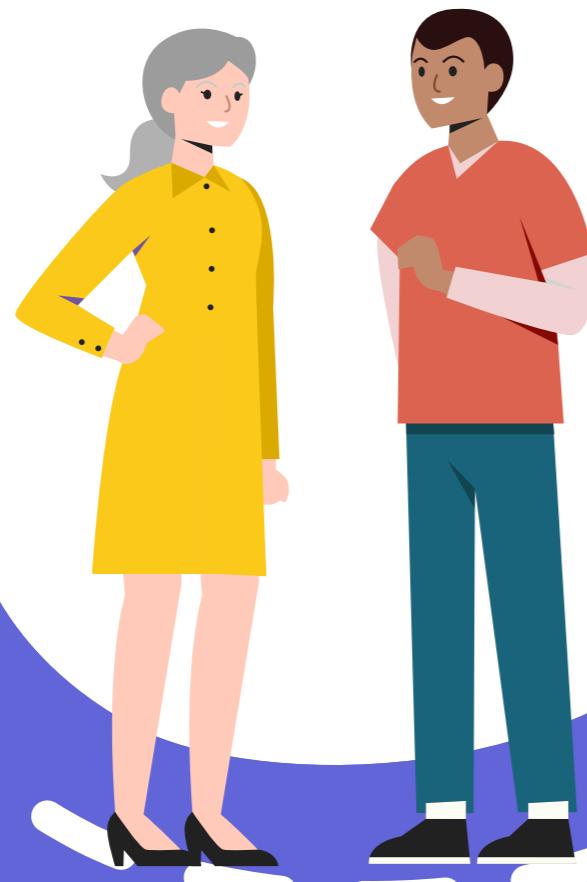
Za mnoge ljudе, hroničan bol može biti doživotno stanje. Način na koji bol utiče na vaš život vremenom se može menjati; nekad ćete osećati da ste ga savladali, a nekada da je bol vas savladao. Evo nekoliko predloga kako da pomognete sebi u borbi sa bolom.

- Postoji široka lepeza opcija koje Vam mogu biti ponuđene, uključujući fizikalnu terapiju, rehabilitaciju i psihoterapiju. Takođe, mogu vam biti ponuđeni lekovi, injekcije ili akupunktura.

- Ovi tretmani mogu ublažiti bol, ali njihov glavni cilj je da poboljšaju kvalitet vašeg života, a naročito područja kao što su spavanje, raspoloženje, radna sposobnost i svakodnevne aktivnosti.

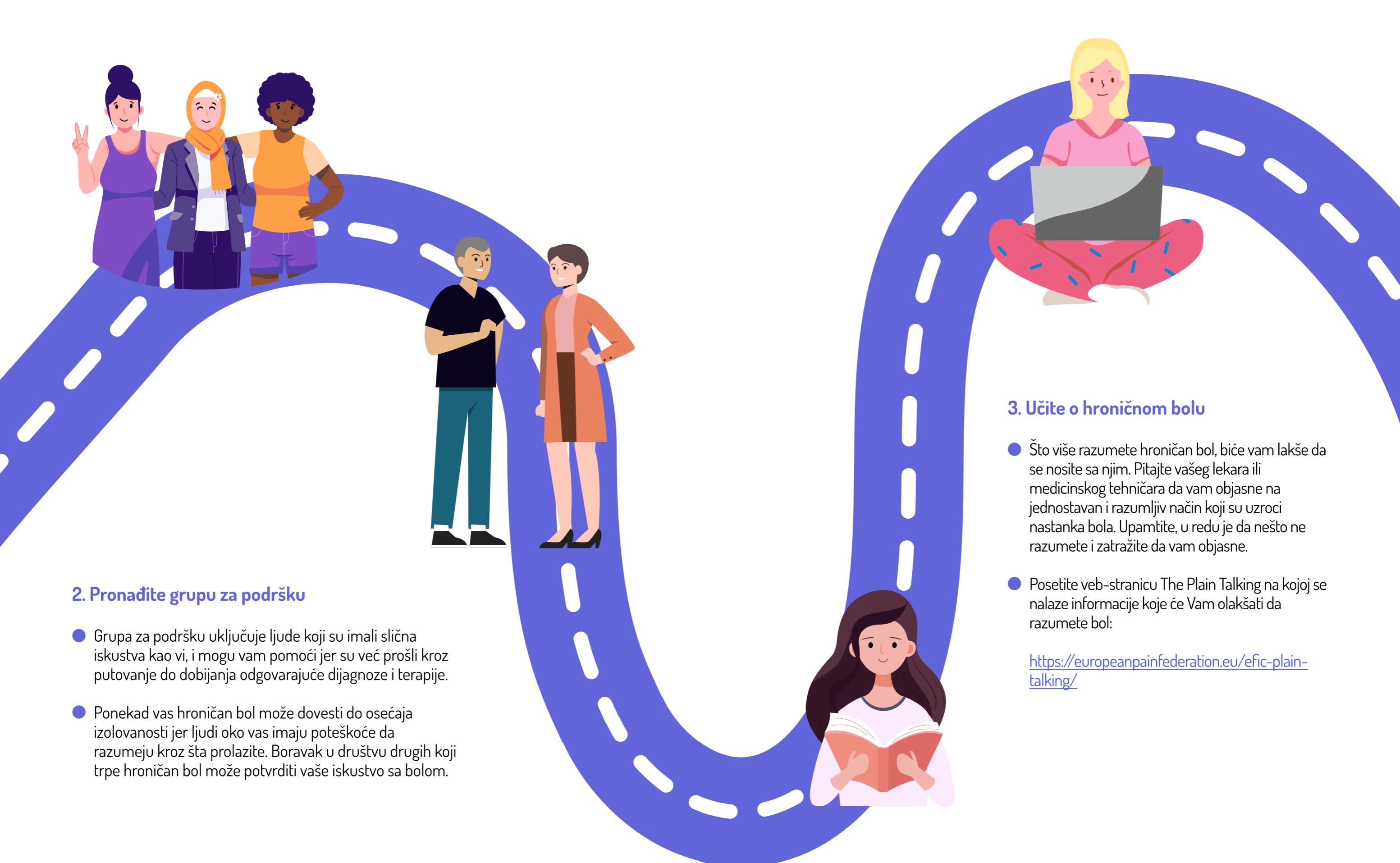
1. Saradujte sa Vašim lekarom ili medicinskom sestrom

- Zapamtite da je važno da razgovarate o mogućnostima lečenja sa svojim lekarom, kao i o očekivanjima koliko terapija može da ublaži vaš bol.



- Nalaženje pristupa koji vam najviše pomaže treba da bude nešto o čemu ćete razgovarati sa vašim lekarom i čemu ćete zajedno težiti.





2. Pronađite grupu za podršku

- Grupa za podršku uključuje ljudе koji su imali slična iskustva као ви, и могу вам помоći јер су већ прошли кроз путовање до добијања одговарајуће дјагнозе и терапије.
- Понекад вас хроничан бол може довести до осећаја изолованости јер људи око вас имају пoteшкоћe да разумеју кроз шта prolазите. Boravak u društvu drugih koji trpe хроничан бол може потврдити vaše iskustvo sa bolom.

3. Učite o hroničnom bolu

- Što više razumete хроничан бол, биће вам лакше да се nosите са њим. Pitajte ваšег лекара или medicinskog tehničara да вам objasne на jednostavan i razumljiv начин који су узроци nastanka bola. Upamtite, у redu је да нешто не razumete i zatražite da vam objasne.
- Posetite veb-stranicu The Plain Talking na kojoj se nalaze информације које ће Вам olakšati да razumete бол:

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

Samopomoć

„Šta mogu činiti za sebe svaki dan da bih kontrolisala/kontrolisao bol?“

1. Koristite preporučene izvore informacija

- Naučite više o vašem bolu i raspoloživim načinima lečenja.
- Obaveštenost će vam omogućiti da imate osećaj kontrole. Takođe, moći ćete lakše da razgovarate sa vašim lekarom ili medicinskom sestrom o bolu, mogućnostima njegovog lečenja koje su vam dostupne, i moći ćete aktivno da učestvujete u donošenju odluka koje se tiču vašeg zdravlja.
- Veb-stranica Plain Talking sadrži niz različitih proverenih izvora, kao i vaša grupa za podršku.



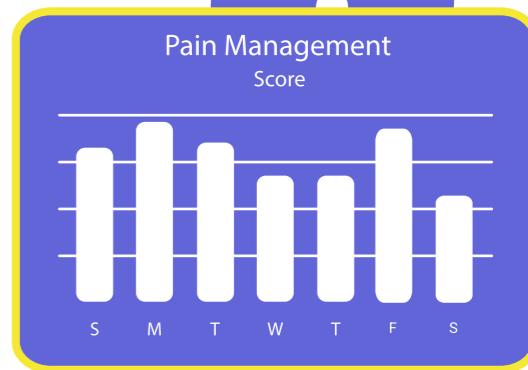
2. Primenjujte mere za samolečenje

- Zdravstveni radnici koji brinu o Vama mogu vas naučiti kako da određene tehnike uključite u svakodnevni život. Kako da uskladite svoje aktivnosti i posao, kako da sprovodite fizičku aktivnost, da razrešite probleme, da postavite i ostvarite ciljeve koji su Vam značajni, i kako da se nosite sa problemima.
- Razmišljajte o tome kako ste se nosili sa teškim situacijama u drugim aspektima vašeg života i oslonite se na svoje iskustvo kao podsetnik da ste sposobni da razrešavate teške situacije.



3. Pratite svoj napredak

- Primena pet pitanja iz podnaslova „Postavljanje dijagnoze“ pomoći će Vam da pratite promene vezane za doživljaj svog bola.
- Ovo će vam pomoći da razumete da li metode lečenja koje primenjujete pomažu u suzbijanju bola kada se budete osvrnuli unazad i poređili svoje zapise o bolu tokom vremena.



Kako biste se bolje obavestili, molimo vas da posetite veb-stranicu:
(europeanpainfederation.eu/efic-plain-talking/) i pratite našu kampanju
#EFICPlainTalking na društvenim mrežama Facebook, Twitter, LinkedIn i
Instagram.

Molimo da svoje predloge ili komentare u vezi sa sadržajem ove knjižice
pošaljete na sledeću elektronsku adresu kako bismo ih uzeli u obzir pri
izradi nove verzije knjižice: angela.palomares@efic.org



Saradnici:

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

Saradnici Prevodioci:

Dr Aleksandra Jukić, Specijalista
anesteziologije
Dr Jelena Isailović, Lekar na specijalizaciji iz
anesteziologije
Mr Ana Bojanović, lektor

Prevodilac:

Prof. Dušica Stamenković, Specijalista
anesteziologije