



Knjižica popotovanja

Priročnik za osebe, ki živijo z bolečino

Uvod

Knjižica popotovanja je bila ustvarjena za vse, ki doživljajo bolečino, ki traja dlje kot normalni čas celjenja. Vsaka bolečina, ki traja dlje kot tri mesece, se imenuje 'kronična bolečina'. V to je vključena tudi bolečina po operaciji ali drugih posegih, bolečina med ali po zdravljenju raka ali zobozdravstvenih posegih.

Diagnosticiranje kronične bolečine je lahko dolgotrajen in neprijeten postopek. Iskanje ustreznega zdravljenja pogosto poteka s pomočjo poskušanja različnih zdravljenj. Pomembno je, da se naučite, kaj vam ustreza, saj za obvladovanje kronične bolečine ni enotnega načina za vse.

Ta knjižica vam bo pomagala pri pogovoru z zdravnikom o vaši bolečini. Tako da boste lahko začeli vaše popotovanje do zgodnje diagnoze in iskanja pravega zdravljenja za vas.

Zapomnite si, s seboj na zdravniške preglede lahko vedno pripeljete razumevajočega prijatelja ali družinskega člana.



Pridobivanje diagnoze

“Bolečina ne izgine”

Prave besede vam lahko pomagajo opisati bolečino vašemu zdravniku. Razmislite o teh petih vprašanjih:

1. Kako dolgo imate bolečino?

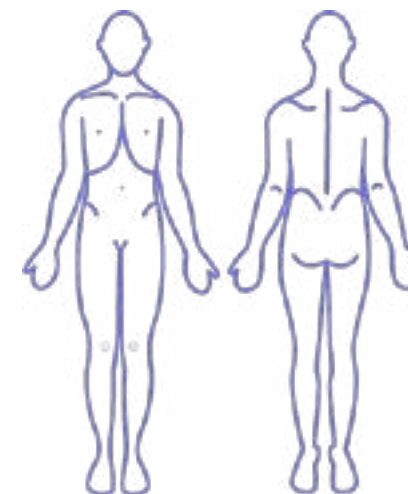
- Je prisotna tedne, mesece ali leta?
- Ali prihaja in odhaja ali je prisotna ves čas?
- Ali je 24-urni vzorec, je slabša ob določenem delu dneva ali ne?
- Ali lahko določite, kaj jo poslabša ali izboljša?

Na primer:

- ✓ Vreme jo izboljša/poslabša
- ✓ Telesna vadba jo izboljša/poslabša
- ✓ Zdravila jo izboljšajo/poslabšajo
- ✓ Počitek jo izboljša/poslabša
- ✓ Stres jo izboljša/poslabša

2. Kje je prisotna bolečina?

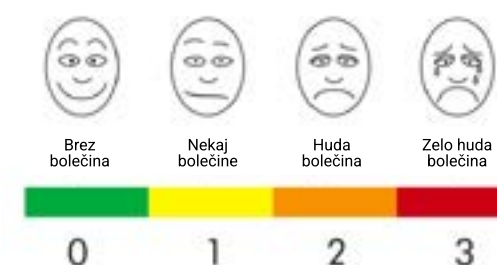
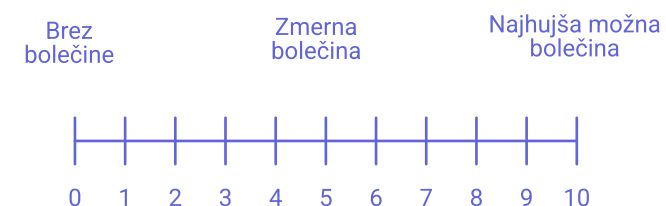
Morda je lažje označiti lokacijo bolečine na karti ali diagramu telesa – vprašajte, če lahko to storite.



3. Kako intenzivna je bolečina?

Ali lahko poveste, kako huda je vaša bolečina na lestvici od 0 do 10? '0' pomeni, da nimate nobenih bolečin, in '10' pomeni, da je bolečina hujša kot kadar koli.

Če vam lestvica ne pomaga opisati kako huda je, vam lahko pomagajo slike spodaj?



4. Kakšen je občutek bolečine?

Ljudje lahko občutimo bolečino na različne načine. Za nekatere je lahko kljuvajoč občutek. Za druge je lahko skeleč ali električen občutek. Poglejte si besede spodaj, ki vam lahko pomagajo pri opisu vaše bolečine.



Kljuvajoč	Pekoč
Omrvtičen	Skeleč
Obremenjujoč	Streljajoč
Srbeč	Zbadajoč

5. Kako bolečina vpliva na vaše vsakodnevno življenje?



Pomislite na stvari, ki se jih zaradi bolečine izogibate ali jih s težavo počnete, in kako se ob tem počutite. Vaš zdravnik bi moral razumeti, kako bolečina vpliva na vse dele vašega življenja. To vključuje vaše družinsko in službeno življenje ter odnose z družino in prijatelji.

To bo pomagalo pri odločanju o možnostih zdravljenja, ki vam bodo omogočale, da boste spet živeli svoje življenje, kot si želite.

Na primer, kako vpliva na:

Vaše razpoloženje	Hobiji
Koncentracija	Odnosi/prijateljstva
Spanje	Vožnja
Delo	Osebna higiena
Gospodinjstva opravila	Zmožnost potovati/iti na dopust

Vzemite si čas za razmislek o teh petih vprašanjih, zapišite si odgovore in uporabite informacije za smiselni in produktiven pogovor s svojim zdravnikom.

Vaša pričakovanja

"Imam kronično bolečino, kaj sedaj?"

Za mnoge ljudi je kronična bolečina lahko vseživljenjsko stanje. Kako bolečina vpliva na vaše življenje se lahko spreminja skozi čas. Včasih boste imeli občutek, da jo obvladate, kdaj vas bo morda prevzela. Tukaj je nekaj predlogov, s katerimi si lahko pomagata pri obvladovanju bolečine.

1. Sodelujte s svojimi zdravniki

- Ne pozabite, da je pomembno, da se s svojim zdravnikom pogovorite o svojih možnostih zdravljenja in o svojih pričakovanjih glede tega, kako dobro bodo pomagali vašim simptomom bolečine.

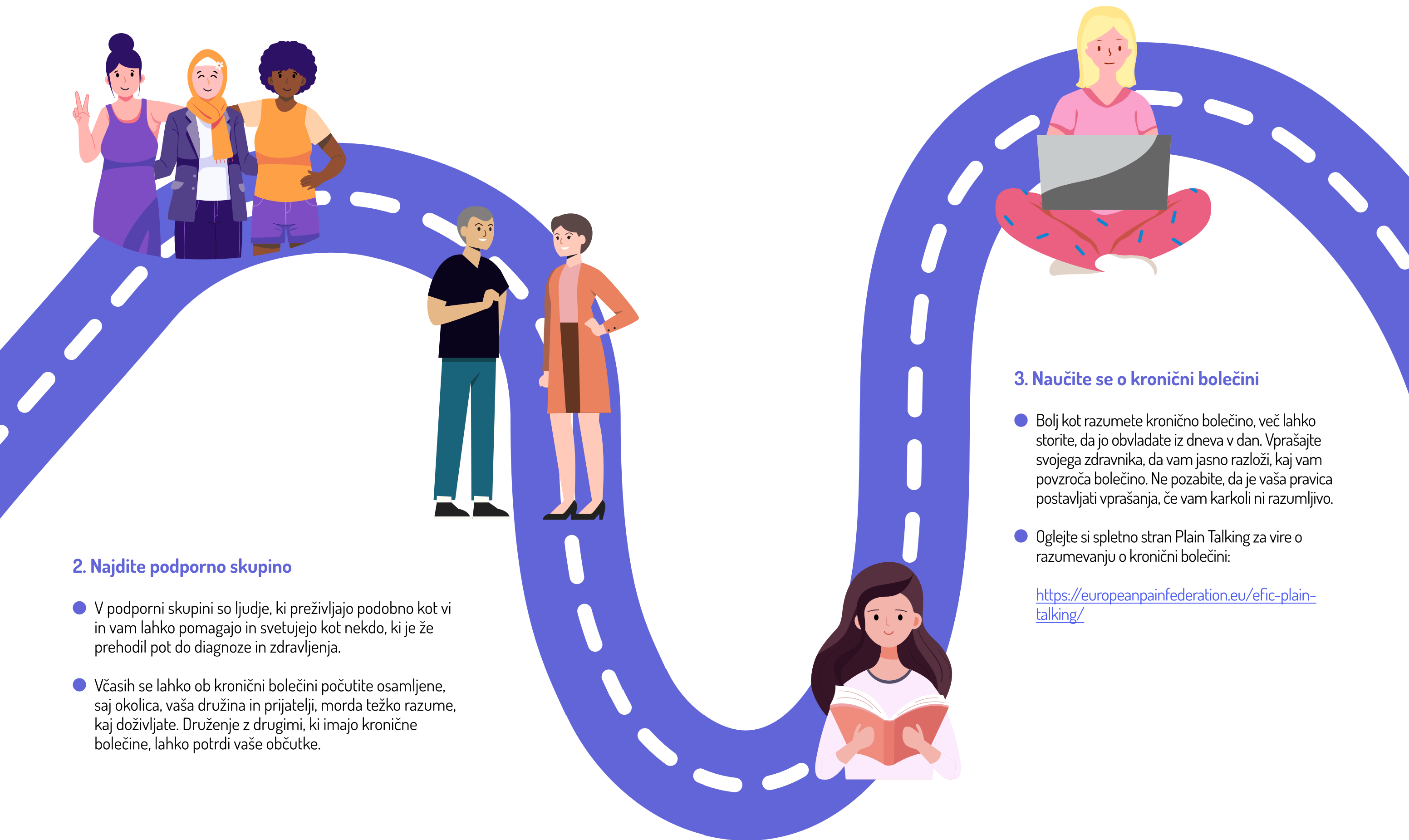


- Obstajajo različne možnosti zdravljenja, ki vam bodo morda na voljo, vključno s fizioterapijo, rehabilitacijo in psihologijo. Morda vam bodo ponudili tudi zdravila, injekcije ali akupunkturo.
- Zdravljenja lahko nekoliko olajšajo bolečino, vendar je njihov glavni cilj izboljšanje vaše kakovosti življenja, pri čemer se osredotočajo na področja, kot so spanje, razpoloženje, sposobnost za delo in druge vsakodnevne dejavnosti.



- Skupaj s svojim zdravnikom bi se morali posvetovati o tem, kaj vam najbolj ustreza.





2. Najdite podporno skupino

- V podporni skupini so ljudje, ki preživljajo podobno kot vi in vam lahko pomagajo in svetujejo kot nekdo, ki je že prehodil pot do diagnoze in zdravljenja.
- Včasih se lahko ob kronični bolečini počutite osamljene, saj okolica, vaša družina in prijatelji, morda težko razume, kaj doživljate. Druženje z drugimi, ki imajo kronične bolečine, lahko potrdi vaše občutke.

3. Naučite se o kronični bolečini

- Bolj kot razumete kronično bolečino, več lahko storite, da jo obvladate iz dneva v dan. Vprašajte svojega zdravnika, da vam jasno razloži, kaj vam povzroča bolečino. Ne pozabite, da je vaša pravica postavljati vprašanja, če vam karkoli ni razumljivo.
- Oglejte si spletno stran Plain Talking za vire o razumevanju o kronični bolečini:

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

Samoobvladovanje

"Kaj lahko naredim sam_a vsak dan, da bom lahko nadziral_a svojo bolečino?"

1. Uporabite priporočene vire

- Izvedite več o svoji bolečini in možnostih zdravljenja, ki so na voljo.
- Če boste vedeli več, se boste počutili, da imate več nadzora. Pomagalo vam bo tudi pri pogovoru s svojim zdravnikom o vaši bolečini, možnostih zdravljenja, ki so vam na voljo, in sodelovanju o vašem zdravju.
- Spletno mesto Plain Talking ima številne ugledne vire, prav tako jih bo imela vaša podporni skupina.



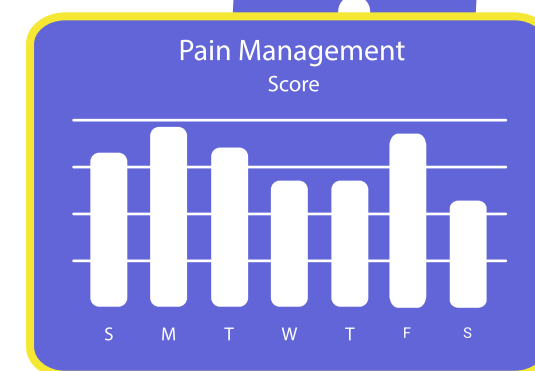
2. Uporabljajte strategije samoobvladovanja

- Vaš zdravnik vas lahko nauči, kako jih vključiti v vsakdanje življenje. Pomaga vam lahko uravnavanje aktivnosti in dela, telesna aktivnost, sposobnost reševanja problemov, zastavljanje in doseganje ciljev, ki so vam pomembni, in sposobnosti obvladovanja zagonov bolečine.
- Pomislite, kako ste obvladovali težke situacije v drugih vidikih svojega življenja, in uporabite te izkušnje, da vas spomnijo, kako sposobni ste se soočati s težkimi situacijami.



3. Spremljajte svoj napredek

- Z uporabo petih vprašanj v razdelku 'pridobivanje diagnoze' boste lažje spremljali spremembe v tem, kako doživljate bolečino.
- To vam bo pomagalo razumeti, ali trenutno zdravljenje deluje za vas, tako da se lahko ozrete nazaj na zapisano in primerjate skozi čas.



Če želite izvedeti več, obiščite našo spletno stran (europeanpainfederation.eu/efic-plain-talking/) in spremljajte našo kampanjo #EFICPlainTalking na Facebooku, Twitterju, LinkedInu in Instagramu.

Če želite, da so vaše povratne informacije o temah, obravnavanih v tej knjižici, vključene v posodobljeno različico te knjižice, pošljite e-sporočilo na: angela.palomares@efic.org



Sodelavci:

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

Prevajalec: Anja Klepac