



'Yolculuk' Kitapçığı

'Ağrıyla yaşayan insanlar için kılavuz'

Giriş

'Yolculuk' kitapçığı, normal iyileşme süresinden daha uzun süren ağrı yaşayan herkese yardımcı olmak amacıyla hazırlanmıştır. Üç aydan uzun süren her türlü ağrıya 'kronik ağrı' denir. Bu aynı zamanda ameliyat veya diğer müdahalelerden sonraki ağrıları, kanser tedavisi sırasında veya sonrasında yaşanan ağrıları ya da diş tedavisi işlemlerini de kapsar.

Kronik ağrı teşhisi konulması uzun ve yorucu bir süreç olabilir ve sizin için doğru tedaviyi bulmak genellikle deneme yanılma yoluyla gerçekleşir. Sizin için neyin işe yaradığını öğrenmek önemlidir, çünkü kronik ağrıyı yönetmek için 'herkese uyan tek bir kalıp' yoktur.

Bu kitapçık, sağlık uzmanınızla ağrınız hakkında konuşmanıza yardımcı olacak, böylece erken teşhis ve sizin için doğru tedaviyi bulma yolculuğunuza başlayabileceksiniz.

Unutmayın, randevularınıza her zaman size destek olacak bir arkadaşınızı veya aile üyenizi de getirebilirsiniz.



Teşhis Konulması

'Ağrı geçmiyor'

Doğru kelimeleri kullanmanız, ağrı deneyiminizi sağlık uzmanınıza daha iyi anlatmanıza yardımcı olabilir. Bu 5 soru hakkında düşünün:

1. Ağrınız ne kadar süredir var?

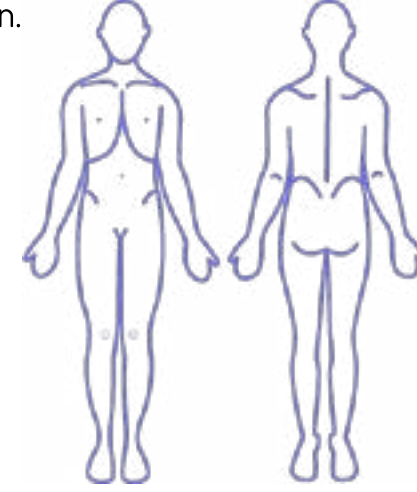
- Haftalar, aylar ya da yıllar oldu mu?
- Gelip gidiyor mu, yoksa her zaman var mı?
- 24 saatlik bir seyir şekli var mı, günün belirli bir saatinde kötüleşir mi, yoksa kötüleşmez mi?
- Kötüleşmesine veya geçmesine nelerin sebep olduğunu söyleyebilir misiniz?

Örnek olarak:

- ✓ Hava durumu daha iyi/kötü yapar
- ✓ Egzersiz daha iyi/kötü yapar
- ✓ İlaç tedavisi daha iyi/kötü yapar
- ✓ Dinlenmek daha iyi/kötü yapar
- ✓ Stres daha iyi/kötü yapar

2. Ağrınız nerenizde?

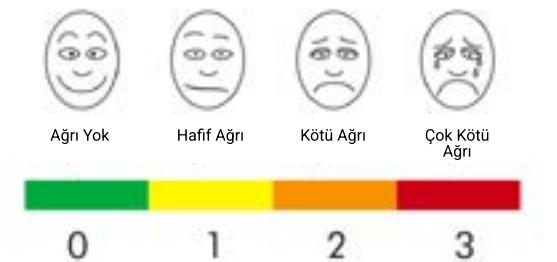
Ağrının vücudunuzun neresinde olduğunu bir vücut şemasında veya diyagramda işaretlemek daha kolay olabilir - bunu yapabilir misiniz diye sorun.



3. Ağrınız ne kadar şiddetli?

Ağrınızın ne kadar kötü olduğunu 0 ile 10 arasında bir ölçekte değerlendirebilir misiniz? '0' hiç ağrınız olmadığı anlamına gelir ve '10' ağrının şimdiye kadar yaşadığınız en kötü ağrı olduğu anlamına gelir.

Ölçek ne kadar kötü olduğunuzu tarif etmenize yardımcı olmuyorsa, aşağıdaki resimler size yardımcı olabilir mi?



4. Ağrınız nasıl bir his?

İnsanlar ağrıyı farklı hissedebilir. Bazıları için bu zonklama hissidir. Diğerleri için ise batma veya elektrik çarpması hissi olabilir. Aşağıdaki kelimelere bir göz atın ve herhangi birinin ağrınızı tanımlamanıza yardımcı olup olmadığına bakın.

Zonklama	Yanma
Uyuşma	İğne Batması
Acı	Çakıcı
Sızı	Bıçak Saplanması
Kaşınma	

5. Ağrı günlük hayatınızı nasıl etkiliyor?

Ağrı nedeniyle yapmaktan kaçındığınız veya yapmakta zorlandığınız şeyleri ve bunların sizi nasıl etkilediğini düşünün. Sağlık uzmanınız ağrının hayatınızın tüm alanlarını nasıl etkilediğini anlamalıdır. Buna aileniz ve arkadaşlarınızla olan ilişkileriniz, ev ve iş hayatınız dahildir.

Bu, sizin hayatınızı istediğiniz şekilde yaşayabilmenizi sağlayacak tedavi seçeneklerine karar verilmesine yardımcı olacaktır.

Örneğin, ağrınız nasıl etkiliyor?:

Ruh haliniz	Hobileriniz
Odaklanma	İlişkiler/arkadaşlıklar
Uyku	Araç Kullanma
İş	Kişisel hijyen
Ev işleri	Seyahat etme/tatile çıkma imkanı

Bu beş soru üzerinde düşünmek için zaman ayırın, cevapları not edin ve bu bilgileri sağlık uzmanınızla anlamlı ve yararlı bir konuşma yapmak için kullanın.

Beklentileriniz

'Benim kronik ağrım var, şimdi ne olacak?

Birçok insan için kronik ağrı ömür boyu süren bir durum olabilir. Ağrının hayatınızı nasıl etkilediği zaman içinde değişebilir, bazen ağrının üstesinden geldiğinizi hissedersiniz, bazen de ağrı sizi bunaltabilir. İşte ağrıyı yönetmenize yardımcı olmak için kullanabileceğiniz bazı öneriler.

1. Sağlık uzmanlarınızla işbirliği yapın

- Sağlık uzmanınızla tedavi seçeneklerini ve bunların ağrı şikayetlerinize ne kadar yardımcı olacağına ilişkin beklentilerinizi görüşmenizin önemli olduğunu unutmayın.



- Fizyoterapi, rehabilitasyon ve psikoterapi dahil olmak üzere size sunulabilecek çeşitli tedavi seçenekleri vardır. Ayrıca size ilaçlar, enjeksiyonlar veya akupunktur da önerilebilir.
- Bu tedaviler bir miktar ağrınızı hafifletebilir, ancak asıl amaçları uyku, ruh hali, çalışma yeteneği ve diğer günlük yaşam aktiviteleri gibi alanlara odaklanarak yaşam kalitenizi artırmaktır.



- Sizin için en iyi olanı belirlemek, siz ve sağlık uzmanınızın birlikte konuşacağı bir konu olmalıdır.





2. Kendinize bir destek grubu bulun

- Destek gruplarında, sizinle benzer deneyimler yaşamış, ancak daha önce tanı ve tedavilerini almak için bir yolculuğa çıkmış oldukları için size yardımcı olabilecek kişiler yer alacaktır.
- Bazen kronik ağrınız olduğunuz için kendinizi yalnız hissedebilirsiniz, çünkü aileniz ve arkadaşlarınız gibi çevrenizdekiler yaşadıklarınızı anlamakta zorlanabilir. Etrafınızda kronik ağrısı olan insanların olması yaşadığınız deneyimi anlamlandırabilir.

3. Kronik ağrı hakkında bilgi edinin

- Kronik ağrı hakkında ne kadar çok şey anlarsanız, onu gün boyu yönetmeniz için daha fazlasını yapabilirsiniz. Sağlık uzmanınızdan ağrınıza neyin sebep olduğunu size sade bir dille açıklamasını isteyin. Söyledikleri herhangi bir şey yeterince anlaşılır değilse soru sorma hakkınız olduğunu unutmayın.
- Kronik ağrıyı anlayabilmek için Plain Talking (Açık Konuşma) web sitesine bakabilirsiniz:

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

Öz yönetim

'Ağrımı kontrol altında tutmak için her gün kendim ne yapabilirim?'

1. Önerilen kaynakları kullanın

- Ağrınız ve sizin için uygun olan tedavi seçenekleri hakkında daha fazla bilgi edinin.
- Daha fazlasını bilmek kontrolün sizde olduğunu hissetmenize yardımcı olacaktır. Ayrıca, bu bilgiler sağlık uzmanınızla ağrınız, size sunulan tedavi seçenekleri hakkında konuşmanıza ve sağlığınıza ilgili kararların alınmasına dahil olmanıza yardımcı olacaktır.
- Plain Talking web sitesi, destek grubunuz benzeri birçok önemli kaynağa sahiptir.



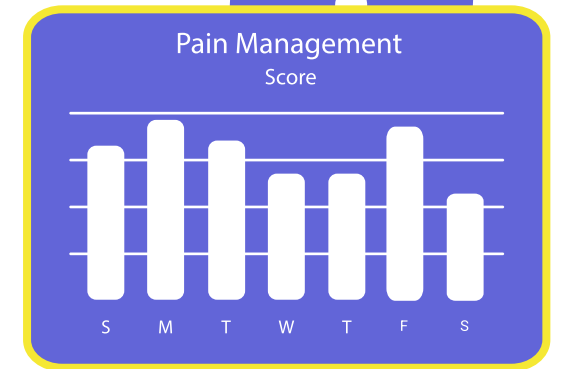
2. Öz yönetim stratejilerini kullanın

- Sağlık uzmanınız size günlük yaşamınıza bunları nasıl dahil edeceğinizi öğretebilir. Aktivitelerinizi ve işinizi planlamak, fiziksel olarak aktif olmak, karşılaştığınız sorunları çözebilmek, sizin için önemli olan hedefler belirlemek ve bu hedeflere ulaşabilmek ve hastalığınızın alevlenmelerini yönetebilmek size yardımcı olabilir.
- Hayatınızın diğer alanlarında zor durumlarla nasıl başa çıktığınızı düşünün ve bu deneyimlerinize size zor durumlarla başa çıkma konusunda ne kadar yetenekli olduğunuzu hatırlatmasından faydalanın.



3. Kaydettiğiniz ilerlemeyi takip edin

- 'Teşhis konulması' bölümündeki beş soruyu kullanarak ağrınızı nasıl hissettiğinizdeki değişiklikleri takip edebilirsiniz.
- Bu, geriye dönüp not ettiklerinize bakarak ve zaman içinde karşılaştırma yaparak kullandığınız tedavilerin sizin için işe yarayıp yaramadığını anlamana yardımcı olacaktır.



Daha fazla bilgi edinmek için lütfen web sitemizi (europeanpainfederation.eu/efic-plain-talking/) ziyaret edin ve #EFICPlainTalking kampanyamızı Facebook, Twitter, LinkedIn ve Instagram üzerinden takip edin.

Bu kitapçıkta ele alınan konularla ilgili yorum ve görüşlerinizin bu kitapçığın güncellenmiş versiyonunda yer almasını istiyorsanız, lütfen angela.palomares@efic.org adresine bir e-posta gönderin.



İş Ortakları:

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

Çevirmen: Tural Bayramov