



חוברת המסע
מדריך לאנשים החיים עם כאב



הקדמה

חברת המסע נוצרה כדי לעזור לכל מי שחווה כאב שנמשך יותר מזמן הריפוי הרגיל. כל כאב הנמשך יותר משלושה חודשים נקרא 'כאב כרוני'. זה יכול לכלול גם כאבים לאחר ניתוח או פרוצדורות אחרות, כאבים במהלך או לאחר טיפול בסרטן, או טיפולי שיניים.

להיות מאובחן עם כאב כרוני יכול להיות חוויה ממושכת ומתסכלת, ומציאת הטיפול המתאים עבורך היא לרוב באמצעות ניסוי וטעיה. חשוב ללמוד מה עובד בשבילך, מכיוון שאין מענה אחיד לניהול כאב כרוני.

חברת זו תעזור לך לדבר עם איש המקצוע שמטפל בך על הכאב שלך, כך שתוכל להתחיל את המסע שלך לאבחון מוקדם ולמצוא את הטיפול המתאים לך. זכור, אתה תמיד יכול להביא איתך חבר או בן משפחה שיתמוך בך בפגישות אלו.



קבלת אבחנה

«הכאב לא עובר»

שימוש במילים הנכונות יכול לעזור לך לתאר את חווית הכאב שלך לאיש המקצוע המטפל בך. חשוב על חמש השאלות הבאות:

1. כמה זמן אתה סובל מכאב? מכאב?

- האם עברו שבועות, חודשים או שנים?
- האם זה בא והולך, או שהוא שם כל הזמן?
- האם יש דפוס שניתן לתאר במהלך - -
- היממה, האם הוא גרוע יותר בשעה מסוימת ביום, או לא?
- האם תוכל להגיד מה מחמיר את הכאב או-מקל עליו?

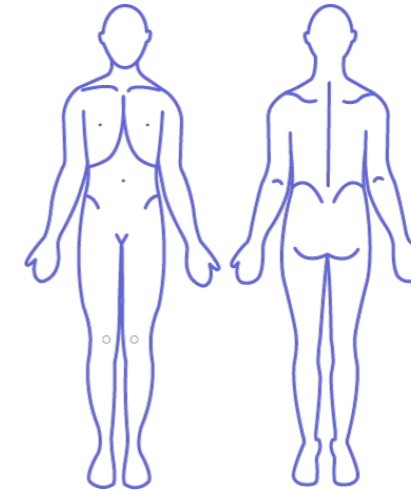


לדוגמא

מזג אויר משפר/מחמיר את הכאב
פעילות גופנית משפרת/מחמירה את הכאב
טיפול תרופתי משפר/מחמיר את הכאב
מנוחה משפרת/מחמירה את הכאב
מתח מחמיר/ משפר את הכאב

2. היכן הכאב?

ייתכן שיהיה קל יותר לסמן בתרשים גוף או לצייר היכן הכאב – שאל אם אתה יכול לעשות זאת

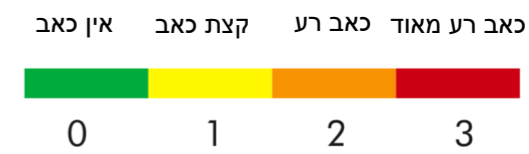


3. מה עוצמת הכאב?

האם את/ה יכול/ה לומר כמה חמור הכאב שלך בסולם של 0 עד 10? < i> פירושו שאין לך כאב, ו-10 פירושו שהכאב הוא החמור ביותר שהיה אי פעם

אם הסולם לא עוזר לך לתאר כמה הכאב גרוע, האם התמונות האלה? למטה יכולות לעזור לך

אין כאב כאב בינוני הכאב הגרוע ביותר



5. איך הכאב משפיע על חייך בכל יום.



חשבו על הדברים שאתם נמנעים מלעשות או מתקשים לעשות בגלל הכאב, ואיך זה גורם לכם להרגיש. איש המקצוע המטפל בך צריך להבין כיצד הכאב משפיע על כל חלקי חייך. זה כולל את חיי הבית והעבודה שלך, ומערכות יחסים עם משפחה וחברים.

זה יעזור בבחירת אפשרויות הטיפול עבורך, שיאפשרו לך לחזור לחיות את חייך כפי שאתה רוצה.

לדוגמה, איך זה משפיע על מצב הרוח שלך - תחביבים ריכוז - מערכות יחסים/חברות שינה - נהיגה

עבודה - היגיינה אישית עבודות בית - יכולת נסיעות/יציאה לחופשה הקדישו את הזמן לחשוב על חמש השאלות הללו, רשמו את התשובות והשתמשו במידע זה כדי לנהל שיחה משמעותית ויעילה עם איש המקצוע המטפל בכם.

4. איך מרגיש הכאב?

אנשים שונים יכולים להרגיש כאב בצורה אחרת. עבור חלק, זו תחושה של כאב פועם. עבור אחרים זה יכול להיות תחושת צריבה או תחושה של חשמל הסתכל על המילים הבאות וראה אם אחת מהן עוזרת לך לתאר את הכאב שלך



קחה פועם דקירה יורה	עוקץ צריבה גירוד נדנוד כאב
---------------------	----------------------------

הציפיות שלך

«יש לי כאב כרוני, מה עכשיו?»

עבור אנשים רבים כאב כרוני עשוי להיות מצב קבוע לכל החיים. האופן שבו כאב משפיע על חייך לאורך זמן יכול להשתנות, לפעמים אתה תרגיש שאתה משתלט עליו, ובפעמים אחרות אתה עלול להרגיש שהוא משתלט עלייך. הנה כמה הצעות שעל מנת לעזור לעצמך להתמודד עם הכאב.

1. צור קשר עם מומחים בתחום הטיפול.

זכור שחשוב לדון באפשרויות הטיפול שלך עם בעלי המקצוע המטפלים בך, ולדבר על הציפיות שלך לגבי היעילות שבה הן יעזרו לתסמיני הכאב שלך.



ישנן מגוון אפשרויות טיפול שיוכלו להציע לך כולל פיזיותרפיה, שיקום ופסיכולוגיה. ייתכן שיציעו לך גם תרופות, זריקות או דיקור סיני.

בעל המקצוע שמטפל בך ואתה צריכים לברר יחד מה עובד הכי טוב בשבילך.



טיפולים אלו עשויים להציע הקלה מסוימת בכאב, אך מטרתם העיקרית היא לשפר את איכות החיים שלך, תוך התמקדות בתחומים כגון שינה, מצב רוח, היכולת לעבוד ופעילויות אחרות בחיי היומיום.





2- מצא קבוצת תמיכה

קבוצת תמיכה תכלול אנשים שחוו -
חווייה דומה לך, ואולי יוכלו לעזור לך
מכיוון שהם כבר במסע לקבלת האבחון
והטיפולים שלהם. - לפעמים כאב כרוני
יכול להרגיש בודד, מכיוון שאחרים
סביבך כמו המשפחה והחברים שלך
עשויים להתקשות להבין מה עובר
עליך. להיות בקרבת אחרים עם כאב
כרוני יכול לתת אישור לחוויה שלך

3. למד על כאב כרוני

ככל שתבין יותר על כאב כרוני, כך תוכל
לעשות יותר כדי לנהל אותו מיום ליום
בקש מאנשי המקצוע המטפלים בך
להסביר לך בצורה פשוטה מה גורם לכאב
שלך.

זכרו שזכותכם לשאול שאלות אם משהו
שהם אומרים לא ברור
לקבלת Plain Talking עיין באתר -
משאבים להבנה נוספת על כאב כרוני

[https://europeanpainfederation.eu/
efic/
plain-talking/](https://europeanpainfederation.eu/efic/plain-talking/)

ניהול עצמי

מה אני יכול לעשות בעצמי בכל יום על מנת «
לנהל את הכאב שלי»

1. השתמש במקורות מומלצים

- למד עוד על הכאב שלך ועל אפשרויות הטיפול העומדות לרשותך.
- לדעת יותר יעזור לך להרגיש בשליטה. זה גם יעזור לך לדבר עם אנשי המקצוע המטפלים בך על הכאב שלך, אפשרויות הטיפול העומדות לרשותך ולהיות מעורב בקבלת החלטות לגבי בריאותך.
- יש מספר משאבים משמעותיים, וכך גם Plain Taking לאתר - לקבוצת התמיכה שלך.



2. השתמש באסטרטגיות ניהול עצמי

איש המקצוע המטפל בך יכול ללמד אותך כיצד לכלול אותם בחיי היומיום שלך. להבין מה קצב הפעילות והעבודה הנכונים עבורך כיצד להיות פעיל פיזית, כיצד להיות מסוגל לפתור בעיות ולהגדיר ולהשיג יעדים שחשובים לך, וללמוד לנהל התקפים.

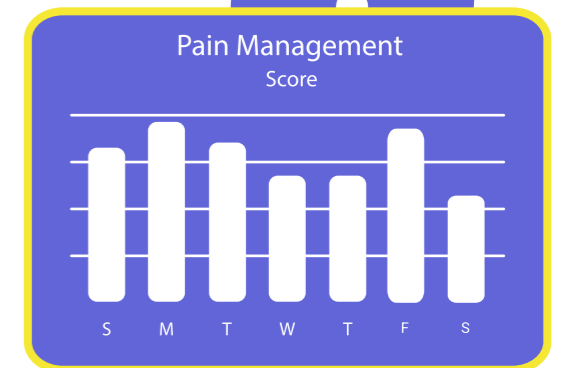
חשבו על איך הצלחתם בעבר להתמודד עם מצבים קשים - בהיבטים אחרים של חייכם, והשתמשו בחוויות אלו כדי להזכיר לכם עד כמה אתם מסוגלים להתמודד עם מצבים קשים.



3. השגח על ההתקדמות שלך

שימוש בחמש השאלות בסעיף 'קבלת אבחנה' יעזור לך לעקוב אחר שינויים באופן שבו אתה חווה את הכאב שלך.

זה יעזור לך להבין אם הטיפולים - שבהם אתה משתמש עובדים בשבילך על ידי הסתכלות לאחור על מה שרשמת והשוואה ביניהם לאורך זמן.



על מנת ללמוד יותר הכנסו לאתר שלנו
(europeanpainfederation.eu/efic-plain-talking/)

ועקבו אחרי הקמפיין שלנו בפייסבוק, בטוויטר,
#EFICPlainTalking לינקדין ובאינסטגרם

אם ברצונך שהמשוב שלך בנושאים המטופלים
בחוברת זו ייכלל בגרסה המעודכנת של חוברת זו,
אנא שלח דוא"ל לכתובת

angela.palomares@efic.org

משתפי פעולה

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

אורלי פקר

Orly Pecker

