

Sadržaj:

- 1) Sadržaj torbe - alati
- 2) U začaranom krugu bola
- 3) Najčešća pitanja
- 4) Detaljnije o alatima
- 5) Predlozi za svakodnevni rad
- 6) Saveti kod neuspeha
- 7) Saveti za telesno blagostanje
- 8) Mišljenja o torbi sa alatom
- 9) Pomoć na internetu
- 10) O autorima

1) Pregled alata:

- Alat 1 – Prihvatanje bola
- Alat 2 – Samoinicijativa
- Alat3 – Pravi tempo
- Alat 4 – Prioriteti
- Alat 5 – Ciljevi i plan delovanja
- Alat 6 – Zadovoljstvo
- Alat 7 – Opuštanje
- Alat 8 – Kretanje
- Alat 9 – Dnevnik
- Alat 10 – Plan B
- Alat 11 – Timski rad
- Alat12 – Posledice

2) U začaranom krugu bola

- Stalan bol
- Otežana i ograničena pokretljivost, briga o novcu (neprestano razmišljanje o ovim problemima vodi ka negativnim mislima i neprestanom strahu za budućnost),
- Promene raspoloženja, depresija, strah, frustracije,
- Problemi u odnosima sa ljudima,
- Smetnje kod spavanja,
- Sve duža lista onoga što se više ne može raditi, smanjivanje aktivnosti (što vodi gubitku mišićne mase)
- Ukočenost zglobova, gubitak mentalne i fizičke snage.

Osećate li se kao da ste u začaranom krugu bola?

1. Da li imate više loših nego dobrih dana?
2. Da li često radite više od onoga što realno možete da uradite?
3. Da li sve radite kako i obično a ipak osećate da sve teže ispunjavate obaveze?

Ako je Vaš odgovor na ova pitanja NE, na sreću ne morate da čitate dalje.

Ako Vaš odgovor na ova pitanja glasi DA, onda Vam ova torba sa alatima protiv bola može biti od koristi.

Od ključne je važnosti da priručnik pročitate do kraja

2) U začaranom krugu bola

Dugotrajni (ili hronični) bol:

Traje duže od 3 meseca i jedva da reaguje na medicinske tretmane. Može naročito da ograniči svakodnevne aktivnosti. Sa njim živite, ali je s vremena na vreme vrlo frustrirajući. Bol ne utiče samo fizički na pacijenta već i njegove odnose sa porodicom, prijateljima, kolegama na poslu.

Ljudi sa upornim bolom ponekad od lekara čuju ”**na žalost, Vi patite od hroničnog bolnog sindroma i morate da naučite da živite sa tim**”

Vaš lekar je verovatno preduzeo sve da pomogne. Ipak, kod hroničnog bola mnogo toga je na Vama – mnogo toga treba da upravo Vi uradite, i tu nastupaju alati. Popričajte sa lekarom, porodicom, prijateljima, kolegama, potražite njihovu podršku

Da li ste postali « ja-ne-mogu » osoba

« **Ja-ne-mogu** » osoba je ona osoba koja je ranije ispunjavala sijaset svakodневnih aktivnosti (poslovne, kućne, vrtlarske, sportske, putovanja, posete bioskopu, odlasci u restorane, izleti sa porodicom), ali sada zbog bolova mora da ih napusti.

Kada se to desi opada samopuzdanje.

Da li vam je to poznato?

Ako ste došli do ove tačke, krajnje je vreme da stanete i da uradite nešto povodom toga. Kroz primenu i korišćenje alata iz ove Torbe možete ponovo postati « **ja-mogu** » osoba.

Ponekad je potrebno da prođe vreme do boljitka, ali zato imajte strpljenja.

Molimo Vas da nastavite da čitate

3) Najčešće postavljana pitanja

Da li puno ljudi ima hronične bolove?

Da, niste sami.

Zašto moram da naučim da živim sa bolom? Idem kod lekara, zar ne može on da pomogne?

Mnogi ljudi sa hroničnim bolom traže od svojih lekara lek, pomoć i podršku. Da li ste nekada izračunali koliko ste časova u toku jedne godine proveli u razgovoru sa svojim lekarom.

Računa se da ljudi sa zdravstvenim problemima (uključujući i hronični bol) u proseku razgovaraju sa svojim lekarom nešto manje od 3 sata godišnje. U ostalih 8.733 sati su okrenuti sebi i sami se o brinu sebi. Zato je najvažnije da steknu veštine uz pomoć kojih mogu da upravljaju svojim bolom i da ih primenjuju u svakodnevnom životu.

Nepohodno je i važno postati aktivan za jedno zdravo upravljanje bolom. Držanje bola pod kontrolom sigurno nije samo zadatak lekara, psihoterapeuta, službe za negu i pomoć, ili drugih ljudi. Vi lično morate preuzeti centralnu ulogu.

Terapija bola je timski posao

Kako mogu da aktivno učestvujem i šta treba da promenim u ponašanju?

Treba da upoznate niz stručnjaka i sadržaj alata priloženih u ovom priručniku.

Ljudi sa hroničnim bolom zaista treba da upoznaju i različite mogućnosti i pristupe da bi uspešno upravljali bolom.

Vi ne morate da koristite sve predložene alate. Odaberite one koji su Vama najpogodniji i najkorisniji.

Suočavanje sa dugotrajnim bolom nije toliko teško koliko Vam se sada čini.

Hajde da počnemo sa prvim alatom iz Vaše torbe za alat protiv bola.

Alati

Alat br. 1: PRIHVATANJE BOLA

Morate prihvatiti vaš bol.

Prihvatanje bola je prvi i najvažniji alat u vašoj torbi.

Prihvatiti bol ne znači napustiti ga, već ga upoznati da bi mogli lično da preuzmete upravljanje i kontrolu nad njim.

Ovo prihvatanje je isto što i otvaranje vrata, ulazite u jedan prostor u kome Vas čekaju mogućnosti da pomognete sebi.

Ključ koji Vam je potreban za otvaranje ovog prostora nije ni toliko veliki ni tako težak. Vama je potrebna samo volja, spremnost da ga koristite, da pristupite životu na drugačiji način nego pre. Okružite se timom ljudi koji će Vam na putu borbe sa Vašim bolom pružiti više podrške.

Alat br. 2: SAMOINICIJATIVA

Za uspešno suočavanje sa bolom potrebna Vam je pomoć i podrška drugih ljudi.

Preuzmite inicijativu, zamolite medicinske stručnjake koji će brinuti o Vama (lekar, fizioterapeut, medicinska sestra, itd.), prijatelje, članove porodice, kolege s posla, da sa Vama zajedno, kao tim, rade na upravljanju vašim bolom.

Na primer, fizioterapeut može da Vam pokaže dodatne vežbe koje samostalno možete izvoditi; članovi porodice i prijatelji mogu pomoći u domaćinstvu da bi ste izbegli naprezanje.

Raspitajte se da li u okolini postoji grupa za samopomoć kojoj se možete priključiti, koja Vam može pojasniti strategiju.

Alat br. 3: PRAVI TEMPO

Radite stvari postepeno.

Da li mislite da ste zatvorenik začaranog kruga bola?

Imate tendenciju ili da radite previše stvari odjednom ili da se povučete, postanete pasivni i izgubite fizičku i mentalnu kondiciju.

Morate Vaš posao, takođe i svakodnevne aktivnosti, kao što su kućni poslovi, da počnete da delite, jer je presudan alat za kontrolu vašeg bola upravo taj da odredite pravi tempo.

Pronaći pravi tempo **takođe znači napraviti pauzu pre nego što Vaš organizam to zatraži.**

Kako da se uvek setite ove strategije?

U osnovi, najbolje je da podelite svoje zadatke i obaveze i da ne pokušavate da postignete sve odjednom.

Alat br. 4: PRIORITETI

Naučite da postavljate prioritete i planirate Vaše dane.

Najvažniji korak na putu ka životu u kome Vi držite pod kontrolom bol, a ne bol Vas je: **postaviti prioritete i planirati dan.**

Počnite sa spiskom svega što treba da uradite u toku dana. Zatim, **razmislite** koji su zadaci i obaveze važniji i **kako možete da ih podelite na različite dane.**

Na primer:

Zadaci: kupovina, usisavanje, sportske aktivnosti, viđenje sa prijateljima

Prioriteti: 1. Kupovina, 2. Sport, 3. Čišćenje kuće, 4. Prijatelji

Plan:

Ponedeljak pre podne: kupovina (samo za 2 naredna dana).

Ponedeljak posle podne: plivanje.

Utorak pre podne: sređivanje spavaće sobe, kratke lagane vežbe istezanja za leđa.

Utorak posle podne: naći se sa prijateljicom na kafi, postaviti naredni plan aktivnosti.

Svaka aktivnost može biti fleksibilna.

Zapamtite, svet ne počiva na Vašim leđima i neće nestati ako nešto odložite.

Alat br. 5: CILJEVI I PLAN AKCIJE

Odredite svoje ciljeve i način na koji želite da ih postignete.

To je prvi korak koji će Vam pomoći da poboljšate sadašnju situaciju.

Baš kao što je u trci potrebno dotrčati do cilja ili u fudbalu postići gol, **potreban Vam je cilj na kome treba da radite, nešto što Vas vodi, zbog čega stremite novom danu i idete napred.**

Da biste izbegli razočaranje, neophodno je da **postavite realne ciljeve** – na primer, ponovo ćete organizovati druženje kod kuće i skuvati nešto. Sledeći korak je da **izradite plan za postizanje cilja**. Plan treba da bude skup jednostavnih aktivnosti i **može biti podeljen na sate, dane ili nedelje.**

Ako niste sigurni u realnost i izvodljivost Vašeg plana, pokušajte da cilju pristupite putem drugačijih aktivnosti, i naravno uvek se posavetujte sa lekarom, fizioterapeutom i bližnjima.

Prevazići bol ili upravljati bolom?

Prevazići dugotrajni bol, odnosno upravljati njime, liči na kockanje! Previše radite u toku dobrog dana (dana kada se osećate dobro), a ako imate sreće vi ste i sledećeg dana dobro. Najčešće ste, ipak, dani u krevetu. Upravljati bolom znači planirati aktivnosti i uredno ih se pridržavati tako da se nepokretnost i naknadni zamor izbegnu.

Alat br. 6: STRPLJENJE

Imajte strpljenja.

Ponekad ovo sve traje i po nekoliko nedelja ili meseci, dok promene ne postanu očigledne, npr. osetićete da ste bolje raspoloženi i veseliji zbog značajnog povećanja fizičke i, naravno, mentalne kondicije.

Sa poboljšanjem stanja i blagostanjem dobićete želju da ono potraje i da aktivnosti koje prethodno niste mogli da obavljate ponovo počnete da upražnjavate. **Odolite iskušenju da odjednom uradite previše jer to povećava opasnost od neuspeha. Pravilo “jedno po jedno” i dalje važi.**

Alat br. 7: OPUŠTANJE

Naučite da se opustite.

Tehnike opuštanja su vrlo važne, jer sa jedne strane napregnuti mišići prave problem, sa druge strane popušta vaša psiha.

Možete se opuštat na više načina: čitanjem, slušanjem muzike, radom u bašti, sa prijateljima na kafi ili čaju, odlaskom u bioskop ili restoran, pomoću pravilnog abdominalnog disanja (pitajte lekara da Vam pokaže), meditiranjem, plesom ili šetnjom.

Alat br. 8: KRETANJE

Radite vežbe istezanja i krećite se.

Mnogi ljudi sa dugotrajnim bolom zaziru od sportskih aktivnosti jer se plaše da bolovi mogu da se pojačaju zbog toga. Ako se vežbe pravilno izvode ovaj strah je nepotreban. **Redovne i pravilne vežbe istezanja i kretanja mogu da ublaže teškoće.** Telo se tako priprema za druge aktivnosti. Sport ojačava mišiće i poboljšava opšte stanje tela i duše.

Imajte uvek na umu: **početak treba da bude lagan, potom postepeno i pažljivo pojačavati tempo.**

Imajte na umu da su **retko korišćeni i uspavani mišići bolniji od mišića koji se redovno koriste.** Razgovarajte sa vašim fizioterapeutom ili fitnes trenerom o vežbama istezanja i jačanja koje Vi možete redovno, pravilno upražnjavati, bez opasnosti da se povredite.

Vi pri tom, ne jačate samo mišiće i zglobove, nego stabilizujete i samopouzdanje. Plivanje ili trčanje u bazenu su takođe dobre vežbe za bolne zglobove.

Alat br. 9: DNEVNIK

Vodite dnevnik i planirajte korake.

Dnevnik u koji ćete zapisivati svoje aktivnosti olakšava preglednost Vašeg napredovanja.

Zabeležite koje ste uspehe u rukovanju bolom uspeli da postignete.

Zapisivanje stvari koje nisu funkcionisale može takođe biti od pomoći. Često se više nauči iz grešaka, nego iz uspeha.

Potrudite se da svakodnevno unesete ponešto u vaš dnevnik.

Tako možete dokumentovano pratiti kako ste potpuno savladali veštinu rukovanja svojim bolom.

Ovo će sigurno pozitivno delovati na vaše samopuzdanje.

Alat br. 10: PLAN B

Napravite plan B u slučaju neuspeha ili recidiva bolova.

Da li je moguće sprovoditi sve ove alate, a da nemate recidive ili osetite neuspeh?

Odgovor je NE.

Zato je **korisno da napravite plan**, koji Vam **može pomoći u nošenju sa neuspehom ili preprekama**. Posavetujte se sa Vašim lekarom ili drugim ljudima iz vašeg okruženja ako ste nesigurni ili Vam je potrebna pomoć i podrška pri izradi ovog plana.

Ako ste doživeli neuspeh, uvek napišite šta je to što ga je pokrenulo i ono šta Vam je pomoglo u njegovom savladavanju. Ova informacija Vam može pomoći u izbegavanju novog neuspeha, odnosno u boljem upravljanju uspehom.

Savete za prevazilaženje neuspeha možete naći na strani 20, 21, 23, 24 i 25.

Alat br.11: TIMSKI RAD

Radite zajedno sa svojim lekarom.

Timski rad je imperativ. Pretpostavite kako bi izgledalo da jedan sportski tim igra utakmicu bez zajedničke taktike.

Kao što već znate upravljanje bolom je teško. **Nerealno je očekivati od lekara da sam reši ovaj problem. U ovoj igri Vi igrate glavnu ulogu.**

Vaše planove za svakodnevne aktivnosti, za postizanje ciljeva i procedure za prevladavanje neuspjeha treba da podelite sa drugim ljudima koji brinu o vašem zdravlju, a isto tako i sa porodicom i prijateljima. **Sve uključene osobe na taj način mogu da bolje razumeju Vaš put do upravljanja bolom, da Vas podrže i da se sa Vama zajedno raduju Vašem uspehu.**

Alat br. 12: POSLEDICA

Kontinuirano svakoga dana sprovodite alate od 1-11.

Mnogi ljudi smatraju da je teško **biti** trajno **dosledan**. Možda se pitate: „Da li zaista moram da svakodnevno sprovodim alate od 1-11?“

Odgovor je DA, svakodnevno. Stvarno svakoga dana? Jednostavan odgovor je DA! Kao što ljudi sa dijabetesom uzimaju svoju medikaciju i moraju da se pridržavaju njihove dijeta, **vi** takođe **morate svakodnevno da ispunjavate svoje zadatke u sopstvenom lečenju.**

Možda nešto od alata ne možete da primenite. Uzmite za primer automehaničara. Za Vas je, kao i za njega, korisno da imate više različitih alata pri ruci:

- Prihvatanje bola,
- Samoinicijativa,
- Postavljanje prioriteta,
- Postepen pristup,
- Ciljevi i plan akcije,
- Tehnike opuštanja,
- Kretanje,
- Dnevnik,
- Plan B.... Itd

i izaberete kojim alatima ćete se koristiti.

Nije tako teško!

5. Predlozi za svakodnevni rad

Vaš cilj je da za sprovođenje svih svakodневnih aktivnosti i obavljanja zadataka imate poseban pristup. Potrebno je isto tako da vam alat br. 4 uvek bude “spreman”.

Peglanje

Umesto da jednom nedeljno peglate punu korpu opranog veša, pokušajte da više puta u toku sedmice peglate manje količine.

Dakle:

Nemojte peglati mnogo veša odjednom.

Ne morate peglati svaki komad donjeg veša (npr. potkošulje).

Veš koji nije hitno ispeglati peglajte nešto kasnije.

Kupovina

Radije idite više puta nedeljeno u kupovinu umesto jednom u veliku. Takođe je preporučljivo **da idete u zajedničku kupovinu** sa prijateljima jer tako izbegavate da sami vučete teške torbe ili sanduke sa pićem itd., do vaših kola.

Ovo su samo primeri kako da sebi olakšate, uvek možete improvizovati.

Sigurno da postoji još svakodnevni aktivnosti i zadataka koje je poželjno da isplanirate pre nego što počnete da ih obavljate. Ako mislite o njima **pre nego što počnete**, imate više šanse da ih izvedete bez opterećenja, razočarenja ili naravno povratka bolova.

Najzad, **uspešnim savladavanjem zadataka raste i vaše zadovoljstvo i smopouzdanje.**

Imajte uvek na umu:

Postepen pristup takođe znači i praviti pauzu pre nego što to od vas zatraži vaše telo.

6. Saveti kod neuspeha

Očekivanje da nemate neuspehe i nove bolove je nerealno.

Ljudi koji imaju tendenciju da sebi nametnu mnogo toga, često upadaju nazad u svoje stare nevike. Zato što se preopterećuju oni i doživljavaju neuspeh.

Trebalo bi da izbegavate upadanje u paniku, što se, između ostalog, dešava mnogim ljudima. **Rešenje može biti i pripremljen plan u kome ste već ustanovili procedure za slučaj bolova ili neuspeha.** Naš alat br. 10.

Okidač za neuspeh je najčešće prevelika količina aktivnosti, koje za Vas predstavljaju preopterećenje. Ovo se dešava kada je potrebno da se odjednom previše uradi, tada je pritisak spolja veliki i zaboravlja se na problem sa bolom. Ne brinite! Ovo se dešava svakome.

Ako niste sigurni kako treba da napravite svoj sopstveni plan B, pitajte svog lekara ili druge ljude koji se staraju o vašem zdravlju.

Dok traju bolovi preporučuje se sledeće:

mirovanje,

savesno uzimajte lekove,

budite umereno aktivni, tj. do granice bola,

Neophodno je da pokušate da izbegnete hitne obaveze, da ih odložite za vreme kada se osećate bolje. Užurbanost i tenzija povećavaju Vaše bolove,

Podelite zadatke koje želite da obavite na (još) manje radne korake (vidite alat br. 4).

Pravite dovoljno duge pauze i opuštajte se.

Ne budite previše ponosni da bi zamolili druge za pomoć.

Sposobnost da normalno i dobro živite sa dugotrajnim bolom se mora naučiti.

Nemojte se obeshrabriti jer je ovo moguće!

6. Saveti kod neuspeha

Mirovanje

Stavite na papir Vaše dnevne radne aktivnosti i opterećenja, ležite malo i odmorite se, ali ne predugo, jer predugo ostajanje u krevetu izaziva brže slabljenje mišića. Na ovaj način dnevno izgubite oko 1% mišićne snage. Međutim, ako ostanete aktivni i pokretljivi, to ubrzava njihov oporavak.

6. Saveti kod neuspeha

Redovno uzimanje lekova

Pridržavajte se vaše medikacije vezano za dozu, vreme i dužinu uzimanja prema uputstvu lekara ili farmaceuta.

Ako morate redovno da uzimate lekove, preporučljivo je da imate podsetnik, kako ih ne biste zaboravili.

Mnogim ljudima se jednostavno dešava da zaborave da ih uzmu, što može biti uzrok za povratak bolova. Napravite sebi podsetnik (npr. stiker) upotrebite alarm sata/telefona ili zamolite nekoga da Vas podseti na to da treba da uzmete lekove.

Molimo Vas da uvek imate na umu da uzimanjem lekova, Vi zamaskirate mišićni i koštani bol (leđa, vrat, ruke, kukovi...), što Vas može obmanuti i navesti Vas da se preopterete misleći da se osećate bolje.

6. Saveti kod neuspeha

Pomoć kod povratka bola u mišićima i kostima (leđa, vrat, ruke, kukovi)

Za oslobađanje od akutnih bolova možete tokom prva 2 dana koristiti kocke leda, umotane u vlažan peškir ili krpu, i stavljati ih na svakih sat vremena po 5 minuta. Pri tome pazite da između leda i kože bude tkanina (odeća, peškir) kako bi se izbegle povrede kože.

Ljudi sa reumatskim teškoćama su ranije više voleli da koriste toplotu. U tom slučaju se preporučuju grejni jastučići, termofor boce ili nešto slično tome. Ovde treba paziti da ne dođe do pregrevanja. Osnovno je: „**Vi odlučite šta je to što Vam odgovara.**“ Ako niste sasvim sigurni pitajte lekara za savet.

6. Saveti kod neuspeha

Pravi stepen opuštanja

Alat br. 7, odnosno opuštanje, je još jedna dobra opcija za prevazilaženje neuspeha ili pojave iznenadnog bola. Vi sami najbolje znate šta opuštanje za vas znači, zato to i primenite.

Prihvatite situaciju i činjenicu da imate bol. On će proći isto tako kao što je i došao.

6. Saveti kod neuspeha

Prava mera kretanja

Kada se javi bol trebalo bi posle početne faze mirovanja (1-2 dana), bezuslovno primeniti alat br. 8, tj. kretanje i trening. Prvo pažljivo izvodite vežbe istezanja i lagane sportske aktivnosti (kratku šetnju ili odlazak na fitnes). Ovo je korisno jer Vas brzo vraća u stanje uobičajene pokretljivosti.

Možda izgleda neobično da u ovakvoj situaciji budete aktivni, ali ipak nije tako! **Aktivnost je deo sopstvene životne odgovornosti u prevladavanju bola.**

7. Saveti za telesno blagostanje

Razne sportske grupe

Ima mnogo sportskih aktivnosti koje mogu doprineti Vašem boljitku. Mnogi fitnes centri, sportska društva, kao i male grupe vođene od strane edukovanih trenera u svom programu rada sigurno imaju ovakve kurseve.

Najpoznatiji i najdelotvorniji su:

- Yoga,
- Tai Chi,
- Pilates.

Uvek pitajte da li polaznici kursa koji imaju hronični bol mogu da imaju nadzor odgovarajućeg kvalifikovanog trenera.

Vaš trener treba pri tom da Vas nauči i motiviše da izvodite vežbe primerenim tempom i samo one koje vam čine dobro.

7. Saveti za telesno blagostanje

Zdravo upravljanje vašim telom

Vrlo je važno da oslušujete svoje telo i pazite na njega. O tome mislite na ovaj način:

- Mirovati onda kada telo to od Vas traži.
- Hraniti se zdravo.
- Dovoljno spavati, ali samo noću (spavanje u toku dana treba izbegavati, ako je moguće).
- Imati vremena u toku dana za telesnu higijenu.

7. Saveti za telesno blagostanje

15 dobrih razloga zašto je telesna vežba dobra za vas (vežbanje, jačanje i istrajnost)

1. Poboljšava i održava opšte blagostanje,
2. Jača muskulaturu,
3. Povećava performanse kardio-vaskularnog sistema (srce, pluća, krvni sudovi)
4. Poboljšava pokretljivost,
5. Poboljšava koordinaciju i osećaj ravnoteže,
6. Povećava izdržljivost i istrajnost,
7. Olakšava kontrolu težine,
8. Pomaže u sprečavanju kočenja zglobova,
9. Povećava sposobnost tela da izgradi sopstvene prirodne blokatore bola (zovu se endorfini) u nervnom sistemu, što podržava kontrolu nad bolom,
10. Eliminise smetnje kod spavanja,
11. Smanjuje umor, a povećava energiju,
12. Snižava prenapregnutost mišića, stres, frustracije,
13. Pomaže u neutralisanju depresije i anksioznosti,
14. Podržava pozitivan životni stav,
15. Često olakšava upoznavanje sa drugim ljudima.

7. Saveti za telesno blagostanje

Konzumiranje vode čini čuda

Važno je za svakog čoveka da što više pije vodu.

Ako se bavite sportom utoliko je važnije.

Obratite pažnju na uzimanje više vode nakon sportskih aktivnosti.

Izvor:

www.change-pain.com