

RAIN TOOLKIT

це унікальна інформаційна брошура,
призначена для людей, що живуть з постійним болем

Інструмент 1 Визнайте, що ви маєте постійні болі, а потім починайте рухатися далі

Інструмент 2 Сформууйте команду підтримки, будучи залученим у цей процес

Інструмент 3

Покрокове просування

Інструмент 4

Навчіться розставляти пріоритети і планувати свій день

Інструмент 5

Постановка цілей/планів дій

Інструмент 6

Будьте терплячі до себе

Інструмент 7

Освойте навички релаксації

Інструмент 8

Розтягування та фізичні вправи

Інструмент 9 Ведіть щоденник і слідкуйте за досягненнями

Інструмент 10 Майте план дій на випадок невдачі

Інструмент 11 Командна робота

Інструмент 12 Продовжуйте займатися... введіть у щоденну практику інструменти з 1 по 11



Проблему хронічного болю складно усвідомити і ще складніше управляти цим болем у повсякденному житті. **Пейн тулкіт**™ — проста інформаційна брошура, яка забезпечить вас корисними порадами та навичками і підтримає на шляху управління болем.



Ця брошура не є останнім словом в управлінні болем, але є чудовим керівництвом, яке може допомогти вам почати роботу — все, що вам потрібно, — це прочитати її та взяти на озброєння деякі з пропозицій.

Удачі!

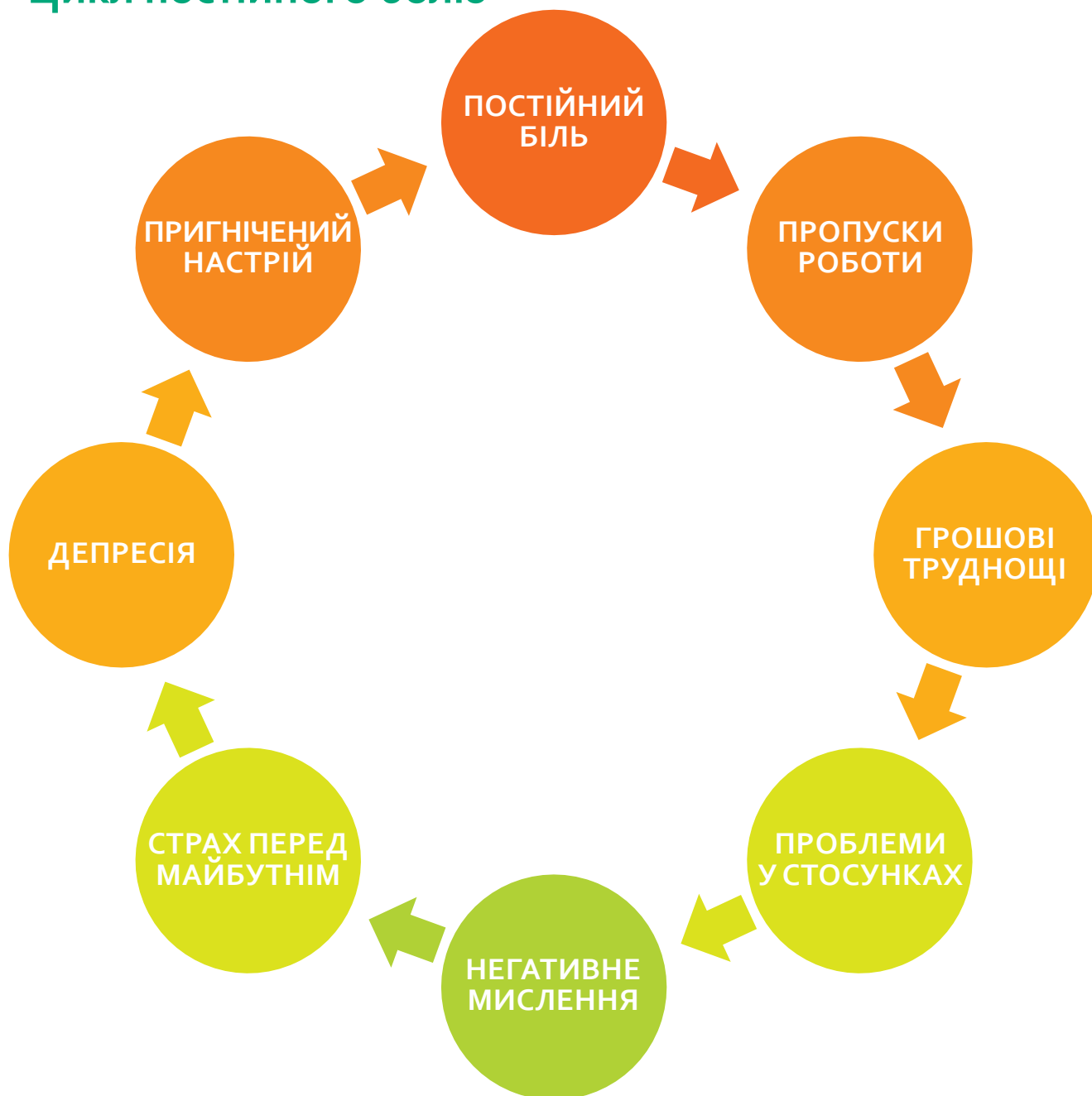
Піт Мур

pete.moore@paintoolkit.org
www.paintoolkit.org

Піт Мур — людина, яка страждає від постійного болю, астми та остеоартриту. Він зібрав усі ці інструменти в одне ціле з допомогою друзів, сім'ї та фахівців у галузі охорони здоров'я.

Особлива подяка команді Програми Бредфорда з реабілітації при больовому синдромі та NHSKirklees

Цикл постійного болю



Ви відчуваєте себе спійманим у пастку циклу постійного болю?

Якщо це так, поставте собі такі три запитання:

1. Чи виконуєте ви більше справ у «хороші» дні, і менше — в «погані»?
2. Ви трудяга? Ви робите більше, ніж повинні?
3. Ви намагаєтесь догодити людям? Вам важко говорити «НІ» іншим, коли вас просять щось зробити?

Чи змогли ви побачити себе в циклі постійного болю і чи впізнали себе у трьох вищеперелічених запитаннях?

Якщо «так», то Пейн тулкіт™ може бути саме для вас!

Постійний біль (іноді його називають «хронічним» або «тривалим» болем) — це біль, який триває протягом 3-ох та більше місяців і може не зменшуватися у відповідь на стандартне медичне лікування. Він може спричиняти втрату працездатності та відчай у людей, що намагаються впоратися з ним. Він також може порушувати стосунки з родиною, друзями та колегами по роботі.

Іноді після обстеження лікаря людям, що страждають від постійного болю, повідомляють таке:

«Я боюся, що у вас проблема хронічного болю. Ви повинні навчитися жити з цим».

На сьогоднішній день фахівці, можливо, зробили все, що в їхніх силах, щоб допомогти вам і, можливо, використовували багато способів, які є в їхньому арсеналі. Однак, існує безліч речей, які ви можете робити самостійно, щоб керувати вашим болем, з підтримкою лікуючого лікаря, сім'ї, друзів і колег по роботі. Все, що вам потрібно, — бути готовим попросити про допомогу.



Ви вже стали людиною «не можу»?



Людина «не можу» — це та людина, яка намагалася виконувати або брати участь у виконанні звичайних повсякденних обов'язків, наприклад: ходити на роботу, виконувати хатні обов'язки, працювати на земельній ділянці, займатися спортом, відзначати свята, ходити в кіно, ресторан або брати участь в сімейних заходах, але зупинилася або відмовилася від них через біль. Коли подібне відбувається, зазвичай у людини знижується ступінь впевненості в собі.

Що, тисне на хворі місця? Якщо ви досягли цієї точки, вам потрібно зупинитися і вжити заходів.

Взявши на озброєння і застосовуючи на практиці інструменти з цієї брошури, ви знову можете стати людиною «можу», але це, можливо, потребуватиме певного часу, а тому будьте терплячими до себе.

Отже, чи є хронічний біль проблемою в Україні?

Коротка відповідь — «так», тому ви не єдині.

Чому саме я повинен управляти своїм болем?

Зрештою, я звертаюся до фахівців, чи не повинні вони робити це за мене?

Багато людей з постійним болем відвідують своїх лікарів для отримання лікування, допомоги та підтримки. Але чи оцінювали ви насправді, скільки годин протягом року ви проводите з вашим лікуючим лікарем?

Дослідили, що люди з різними медичними проблемами (включаючи біль) можуть проводити в середньому менше 3 годин на рік в контакті зі своїм лікуючим лікарем. Решта 8733 години на рік вони належать самим собі. Таким чином, дуже важливо оволодіти навичками самостійного управління болем і впроваджувати їх у повсякденне життя.

Потреба брати активнішу участь у самостійному управлінні болем є необхідною та важливою. Безумовно, не все, що стосується полегшення вашого болю, залежить від лікаря. Ви так само повинні відігравати важливу роль — все це є командною роботою.

Вашим наступним запитанням може бути:

«Добре, тоді як стати більш залученим і з чого мені почати?»

Може бути корисним використання різних навичок та інструментів. Можна провести аналогію з автомеханіком, який має у своєму арсеналі безліч інструментів для ремонту та технічного обслуговування автомобілів. Людям з болем також необхідний набір інструментів, який би допомагав їм успішно самостійно управляти болем.

Можливо, вам не знадобляться всі інструменти, запропоновані в цьому наборі, але, як і у випадку з будь-яким хорошим автомеханіком, краще мати різноманітні інструменти і бути готовим використовувати їх, якщо вони знадобляться.



**Самостійно управляти постійним болем не так складно,
як вам може здатися.**

**Отже, розпочнімо і ознайоммося з першим інструментом
у вашому новому наборі з управління болем.**

Пейн тулкіт™ — набір інструментів для управління болем

Інструмент 1

Визнайте, що ви маєте постійні болі, а потім починайте рухатися далі

Визнання постійного болю є першим і найважливішим інструментом у вашому наборі інструментів зі самостійного управління болем. Визнання не означає, що ви здалися. Це підкреслює усвідомлення того, що вам потрібно посилити контроль стосовно того, як ви можете самі краще управляти своїм болем.

Визнання також схоже на прочинені двері — двері, які відкриються, щоб впустити вас у світ можливостей управління болем. Ключ, який потрібен вам, щоб відкрити ці двері, не такий вже великий, як ви думаєте. Все, що ви повинні зробити, — це бути готовим використувати цей ключ і намагатися робити багато речей по-іншому.



Інструмент 2

Сформуйте команду підтримки, будучи залученим у цей процес



Домогтися успіху в самостійному управлінні болем означає отримувати як допомогу, так і підтримку з боку інших.

Попросіть вашого лікаря, друзів, родину, колег по роботі про те, щоб між вами було більше спільної взаємодії — станьте командою. Розробіть план з управління болем. З'ясуйте, чи є інші групи підтримки у вашому місті чи районі, до яких ви б могли приєднатися.

Інструмент 3

Покрокове просування

Поступове покрокове виконання повсякденної роботи є одним з ключових інструментів у самостійному управлінні болем. Вам необхідно почати планувати виконання роботи, а також — інші види повсякденної діяльності. Ви впізнали себе в циклі болю? Ви прагнете дуже старанно виконувати свою роботу або занадто багато відпочиваєте і стаєте неактивними, а також втрачаєте форму.

Отже, поступове покрокове просування — це використання перерв ще до того, як вони вам знадобляться впродовж дня. Але як ви можете зрозуміти, що треба себе обмежувати?

**Пам'ятаєте старе запитання-приказку:
«Як можна з'їсти слона?»**

Відповідь: «По шматочку щоразу! Щоразу — один укус». Поступово виконуючи різні види діяльності — один шматочок щоразу, замість того, щоб хапатися за все відразу, ви зможете зробити більше!



Інструмент 4

Навчіться розставляти пріоритети і планувати свій день

Розстановка пріоритетів і планування вашого дня є важливим інструментом. Створіть список справ, які ви б хотіли зробити, але не забувайте про те, що він повинен бути гнучким. Це відмінний спосіб поставити собі відправну точку.

Приклади:

- понеділок до обіду: пропилососити вітальню і зробити кілька перерв, щоб задати собі темп.
- понеділок після обіду: приготувати їжу на вечерю — виконувати сидячи.
- вівторок до обіду: піти в басейн — зустрітися з друзями за горнятком кави/чаю — спробувати трохи розслабитися після повернення додому.
- вівторок після обіду: написати план дій на наступний день.



Інструмент 5

Постановка цілей/планів дій

Як свідчить стара приказка, іноді у вас може виникнути бажання побігти ще до того, як ви навчилися ходити. Щоб уникнути цього, встановіть собі прості, реалістичні цілі або плани дій. Так само, як вам потрібні ворота, коли ви граєте у футбол, або лінія фінішу під час забігу, вам потрібне щось, до чого прагнати.

Припустімо, ви змогли визначити для себе простий, щогодинний, щоденний або щотижневий план дій. Але якщо ви в чомусь не впевнені, завжди звертайтеся за допомогою до свого лікаря.



Інструмент 6

Будьте терплячі до себе

Приймайте все спокійно. Може минути кілька тижнів або місяців, перш ніж ви побачите зміни або поліпшення. Коли ви відчуєте себе краще, у вас може виникнути бажання надолужити ті види діяльності, які були упущені. Не піддавайтеся спокусі зробити все відразу, інакше шанси відчути різке погіршення збільшаться. Хороша приказка звучить: «Живи і працюй днем сьогоднішнім». І ще... не соромтеся попросити допомоги і підтримки інших — це не ознака слабкості, а, навпаки, ознака сили.

Освойте навички релаксації

Навички релаксації дуже важливі для зняття напруги в м'язах тіла, а також для очищення розуму.

Релаксації можна досягти:

- читаючи книги;
- слухаючи музику;
- працюючи в саду;
- зустрічаючись з друзями за горнятком кави/чаю;
- відвідуючи кіно або ресторан;
- використовуючи дихання животом (ваш лікар може показати вам, як це робити);
- шляхом медитації;
- займаючись танцями;
- виходячи на прогулянку.

Боротьба чи самоуправління?

Боротьба з постійним болем може бути подібна до давньої індійської гри «Ліла» або «Змії і сходи» — гри на удачу. Якщо ви будете перепрацьовувати, ви, швидше за все, зможете зробити більше в «хороші» дні (піднятися сходами), а в «погані» дні зробити менше і вирушите в ліжку (подібно ковзанню змії вниз). Самоуправління — це виконання позитивної, запланованої дії, яка може зменшити елемент «удачі» в управлінні болем.

Інструмент 8

Розтягування та фізичні вправи

Багато людей з болем уникають фізичних вправ, побоюючись, що вони зумовлять погіршення самопочуття. Однак, це неправда. Регулярне розтягування та заняття фізкультурою дійсно зменшують біль і неприємні відчуття.

Вони готують тіло для інших видів діяльності. Вони можуть зміцнити ослаблені м'язи, і ви відчуєте себе краще. Пам'ятайте, що починати треба повільно, поступово доповнюючи або збільшуючи кількість ваших занять шляхом розтягнення м'язів і фізичних вправ. Це не так складно, як ви думаєте.

Якщо вас турбує біль, згадайте, що невідготовлені та нетреновані м'язи відчувають біль більш інтенсивно, ніж м'язи, що є в тонусі. Поговоріть з фізичним терапевтом або тренером з фітнесу про призначення індивідуальної програми розтягування та фізичних вправ, яку ви зможете виконувати розмірено і без ризику для здоров'я. Це допоможе вам підвищити впевненість в собі, а також зміцнити м'язи і суглоби. Пам'ятайте, що плавання (або просто ходьба вперед-назад в басейні) також є вправою з малим ударним навантаженням і сприятливо впливає на організм, якщо у вас є проблеми зі суглобами.



Інструмент 9

Ведіть щоденник і слідкуйте за досягненнями

Ведення щоденника ваших досягнень допоможе вам побачити, як далеко ви зайшли, і відзначити успіхи, яких ви досягли. Це допоможе вам досягти успіху. Також у ньому можна дізнатися, що ж не спрацювало в минулому і отримати досвід. Іноді ми дізнаємося більше з наших помилок, ніж з наших успішних досягнень.

Пробуйте записувати по одному факту щодня, щоб показати самому собі позитивні результати самоуправління болем. З'ясували, що виконання цього пункту значно підвищує впевненість людей.



Інструмент 10

Майте план дій на випадок невдачі



Чи реалістично думати, що у вас ніколи не буде невдачі? Відповідь проста: «НІ!»

Розробка плану на випадок невдачі є хорошим інструментом самоуправління болем. Якщо у вас є сумніви, попросіть свого лікаря допомогти вам зі складанням такого плану. Відзначайте, що спровокувало невдачу, а що допомогло. Це може бути корисною інформацією, коли ви відчуєте щось нове.

Інструмент 11

Командна робота

Робота в команді між вами і вашим лікарем життєво необхідна. Уявіть футбольну команду, що грає без командного плану.

Управління вашим болем не є «Вулицею з одностороннім рухом», і ваш лікар не може повністю вирішити всі питання. У цій грі вам також відводиться важлива роль.

Ви разом зі своїм лікарем встановлюєте план дій. Цей план дій може допомогти вам обом відслідковувати прогрес.



Інструмент 12

Продовжуйте займатися... введіть у щоденну практику інструменти з 1 по 11

Ви можете запитати себе: «Чи повинен я ввести ці інструменти в повсякденну практику? Невже на щодень?» Відповідь проста: «Так». Подібно до того, як людина з діабетом повинна щодня приймати ліки і дотримуватися дієти, ваше лікування — це планування і розстановка пріоритетів, поступовість, постановка щотижневих або довгострокових цілей і планів дій, релаксація, фізичні вправи, підтримання активності в цілому і в управлінні вашим болем. Підтримання цього стану здається важким для багатьох людей, але це не так складно, як ви думаєте. Ви це зрозумієте, як тільки вирішите для себе, що це звичайна справа. Так само, як щоденний догляд за порожниною рота, управління болем увійде у вас в звичку. Підключіть інших осіб і зробіть управління болем веселим.

Які три речі я дізнався про управління болем?

- 1
- 2
- 3



Що я спробую?



- 1
- 2
- 3

Приклади поступового виконання повсякденної діяльності

Прасування

В якості альтернативи тому, щоб зробити великий обсяг роботи за один раз, виконуйте малі обсяги роботи, але частіше. Замість того, щоб прасувати усі випрані речі відразу, розподіліть роботу на кілька днів, наприклад, розділіть речі на 2 або 3 купки.

- купка речей, які потрібно попрасувати терміново;
- купка речей, які потрібні не дуже терміново і...;
- купка речей під назвою «я можу попрасувати її наприкінці тижня».
-

Похід в магазин

Замість того, щоб організувати один великий щотижневий похід в магазин, «розбийте» його на кілька походів в магазин протягом тижня. Розподіліть ваші покупки в більшу кількість сумок так, щоб ви не піднімали і не переносили важкі сумки. Не забудьте попросити персонал допомогти донести покупки і помістити їх в автомобіль; не забудьте, щоб хтось (сім'я або сусід) був вдома, щоб підняти і перенести ваші покупки додому. Або розгляньте можливість інтернет-магазину, а потім просто розмістіть товари у себе вдома після того, як вони будуть доставлені до вас.

Це всього лише кілька прикладів.

Крім них, існує багато інших повсякденних обов'язків, тому ви повинні продумати їх перш, ніж братися за них.

Якщо ви зупинитеся і подумаєте про те, що ви маєте намір зробити, перш ніж зробите це,— буде набагато менше шансів, що вас спіткає невдача, і ваш стан, в свою чергу, не погіршиться.

Пам'ятайте про поступове виконання роботи, «зробіть перерву ще до того, як вона буде вам потрібною» і розподіляйте ваші повсякденні справи.

План на випадок невдачі

Чи реалістично думати, що вас ніколи не спіткає невдача?

Пам'ятайте, якщо ви трудяга, то легко забути, що потрібно все робити поступово, щоб це не призвело до погіршення вашого стану.

Отже, перше, чого не треба робити — це панікувати. Але більшість людей панікують. Найкраще мати готовий план на випадок невдачі, якщо виникає подібна ситуація.

Невдачі зазвичай бувають викликані виконанням великої кількості справ — надмірною ре-
гельністю, тиском з боку оточуючих або просто тим, що ви забули, що у вас є проблеми з болем. Не сердьтеся на себе, це звичайна справа, часом у вас раптово виникають заго-
стрення. Якщо ви невпевнені, як підготувати план на випадок невдачі, попросіть вашого лікаря допомогти вам.

Розставляйте пріоритети при виконанні обов'язків

Не поспішайте. «Розбийте» завдання на дрібніші частини. Відпочивайте в проміжках між їх виконанням. Скоротіть повсякденну діяльність ще до того, як приймете рішення зупинитися. Будьте добрими до себе. Говоріть «НІ» на будь-які зайві вимоги, які покладають на вас, доти, доки ви не відчуєте себе здоровими і... не будьте занадто гордими, не бійтеся просити про допомогу!

Приймайте ліки

Дотримуйтеся рекомендацій вашого лікаря щодо режиму прийому лікарських препаратів. Якщо вам необхідно приймати лікарські засоби регулярно, продумайте способи, які нагадують вам про необхідність прийому. Багато людей просто забувають про це. Використовуйте записки, таймер або попросіть когось, хто може нагадувати вам про це.

Будь ласка, пам'ятайте, що прийом лікарських препаратів з приводу наявного у вас м'язово-скелетного болю (у спині, нозі, руці, шії і т.д.) може маскувати біль і підштовхувати вас до виконання більшої кількості справ.

Для полегшення м'язово-скелетного болю (в спині, нозі, руці, шії і т.д.) застосовуйте тепло та/або лід так, щоб відчувати себе комфортно. Для полегшення первинного болю ви можете застосовувати пакети з льодом, загорнуті у вологі рушники, протягом 5 хвилин щогодини в перші один-два дні після виникнення болю. Весь час перевіряйте, чи є у вас якась тканина між шкірою і льодом, щоб запобігти опіку шкіри і не викликати обмороження. Не рекомендується лежати на пакеті з льодом. (Люди, що страждають від ревматизму, використовують тепло охочіше, ніж лід). Знову ж таки, якщо ви невпевнені, запитайте поради у свого лікаря.

Ставтеся до цього простіше

Ненадовго зменшіть свою звичайну активність, приляжте на короткий час і розслабтеся, але ненадовго. Постільний режим швидко послаблює м'язи, ви втрачаєте близько 1% загальної м'язової сили за день, якщо ви перестаєте бути активним. Пам'ятайте, що збереження активності та мобільності може дійсно прискорити ваше одужання.

Спробуйте почати рухатися, не поспішаючи

Пам'ятайте, що не потрібно поспішати. Починайте з обережного розтягування і пересування якомога раніше після виникнення болю, щоб відновити гнучкість тіла. Підтримка активності може здатися вам незвичною, але в рамках самокерування болем навчитися жити з постійним болем — це навичка, яку необхідно освоїти. Не зупиняйтеся — це дійсно працює!

Релаксація

Використання релаксації є хорошим методом управління загостреннями. Прийміть ситуацію і те, що ви відчули погіршення, і, якщо це почуття виникло, то так само воно і «підє»!

15 причин, чому розтягування і фізичні вправи (не забувайте про плавання) корисні для вас:

1. допомагають покращувати і підтримувати в хорошому стані загальне самопочуття;
2. зміцнюють серцево-судинну систему: серце, легені, кровоносні судини;
3. збільшують м'язову силу;
4. покращують гнучкість тіла;
5. підвищують вольові якості;
6. підвищують вироблення природних знеболюючих речовин (ендорфінів), що продукуються структурами нервової системи та допомагають контролювати біль;
7. допомагають контролювати вагу тіла;
8. допомагають поліпшити якість сну;
9. допомагають підтримувати баланс і координацію;
10. знижують втому і підвищують енергію;
11. зменшують м'язову напругу, стрес і пригнічений настрій;
12. допомагають боротися з депресією і тривожністю;
13. допомагають підтримувати позитивний настрій;
14. допомагають запобігти появі закрепів;
15. можуть бути «компанійськими» (тобто виконаними разом з друзями).

Вживання води

Вода необхідна для здорового способу життя, тому споживання великої кількості води є важливим для кожного. Це ще більш важливо, якщо ви займаєтеся фізичними вправами, тому прослідкуйте за тим, щоб підтримувати водний баланс до, під час і після тренування.

Корисні ресурси і можливості вибору — вам у допомогу!

Міняйтеся і ставайте активними

Фізична реабілітація

Якщо ви невпевнені в тому, як треба починати займатися, ваш лікар може скерувати вас на фізичну реабілітацію за певною програмою. Дізнайтеся у вашого лікаря додаткову інформацію про інші доступні програми управління болем.

Гуляйте на здоров'я

Програми фізичних вправ

Будь ласка, переконайтеся, що ваш вчитель — кваліфікований і досвідчений фахівець у навчанні людей з постійним болем.

Вам слід виконувати вправи в тому темпі, в якому ви відчуваєте себе комфортно.

Відгуки від людей, які використовували Пейн тулкіт™

Поступовість

Для мене інструмент «поступовість» виявився найбільш ефективним.

Я був одним з тих людей, які завжди виконували роботу до того моменту, коли біль ставав занадто вираженим, і тільки тоді я міг зупинитися.

Тепер, коли я розподіляю свої обов'язки, я відчуваю, що можу зробити більше, не відчуючи посилення болю.

Х.Т., Лондон

Планування дій

Для мене кожен день був подібний на попередній: підйом, сніданок, перегляд телевізора, обід, знову телевізор.

Уміння складати прості плани дій допомогло мені зруйнувати цей нудний спосіб життя. Тепер я ставлю перед собою прості завдання, тож я регулярно розтягуюся і вправляюся, і, звичайно, не забуваю про релаксації. І знаєте що? Зараз я дивлюся телевізор менше. Я відчуваю себе під великим контролем, і я менше відчуваю біль.

Б.Б., Ессекс

«Покупець лікаря»

Я був «покупцем лікаря», про якого Піт розповідає в Пейн тулкіт™. Я був одним з тих, хто очікував, що лікар виправить мою проблему, позбавить мене болю.

Кілька місяців після прочитання Пейн тулкіт™ я повинен був робити щось сам.

Інструмент 12 допоміг мені найбільше.

М.М., Лінкольншир

Усвідомлення... це ключ

Мені не сподобалася ця брошура, коли я почав її читати. Хто був цей Піт Мур, який сказав мені, що я повинен прийняти мій біль?

Але коли я сів, знову продумав все це, усвідомлення — це ключ до руху вперед, і зараз я відчуваю, що я зробив це. Використовуючи деякі з інструментів, я отримав назад своє життя в сім'ї і навіть повернувся до роботи.

М.Е., Челмсфорд

Цикл постійного болю

Як тільки я побачила «Цикл постійного болю», я розпізнала в ньому себе і відразу зрозуміла, чому я так застрягла. Я роздрукувала Пейн тулкіт™ і віддала його своєму лікарю. Йому він також сподобався. Спасибі тобі, Пейн тулкіт™!

Х.Т., Свансі

Як використовувати набір інструментів з моїм лікарем

Мій психотерапевт дав мені Пейн тулкіт™ під час мого першого візиту до нього. Він попросив мене взяти це додому і показати моїй родині. Потім я повинна була подумати про те, які інструменти могли б допомогти мені, і вибрати три з них.

Коли я прийшла вдруге, він сказав, що працюватиме зі мною з допомогою вибраних мною інструментів. Після того, як я достатньо освоїла їх, я повинна була вибрати інші три.

Усвідомлення було найскладнішим, але одного разу я це зробила і ніколи не озиралася назад.

Як добре брати участь в управлінні своїм болем!

Т.Ф., Йоркшир

Використання інтернету

Піт говорить:

Введіть слово «біль» в пошукову систему і вона вам видасть понад 2500000 результатів. У більшості випадків вам намагатимуться щось продати.

Завжди радьтеся з вашим лікарем або кваліфікованим фахівцем, якщо збираєтеся спробувати щось. Пам'ятайте, успішне управління болем — це командна робота.

Семінари присвячені підбору інструментів з управління болем

Піт говорить:

Багато людей просили про більшу практичну допомогу та підтримку в процесі управління болем.

Ми запитали читачів Пейн тулкіт™, в якому вигляді вони хотіли б отримати підтримку або додаткову інформацію. Здебільшого, вони відповіли, що хотіли б відвідати простий семінар з використання Пейн тулкіт™.

Тому ми розробили інтерактивний семінар, який триває півдня, де люди можуть освоїти більше навичок, щоб навчитися краще контролювати свій біль.

Пам'ятайте, семінар триває всього півдня, але він забезпечить вас простими ідеями, які з чого краще почати. Справжня робота відбувається після закінчення семінару.

Що ви дізнаєтеся на семінарі з використання ПЕЙН ТУЛКІТ™?

- З якими проблемами вам довелося зіштовхнутися, живучи з хронічним болем.
- Як подолали повсякденні проблеми люди, що живуть з хронічним болем.
- Які переваги в самоуправлінні болем?
- Роз'яснення інструментів Пейн тулкіт™.
- Як використовувати ці інструменти.
- Як ефективно працювати з вашим лікарем.
- Як ефективно застосовувати ваші лікарські засоби.
- Як встановлювати реальні цілі, складати плани дій і вирішувати проблему різкого погіршення стану?

Покажіть ці тези вашому лікареві і попросіть зв'язатися з нами на www.paintoolkit.org/contact, якщо йому знадобиться додаткова інформація.

Як насправді працює семінар з використання ПЕЙН ТУЛКІТ™?

Семінар з використання ПЕЙН ТУЛКІТ™ триває три з половиною години (включаючи перерву на чай/каву) і призначений для людей, які живуть з постійним болем, відчувають себе трохи розгубленими і, можливо, потребують деяких простих підказок, щоб почати самостійно керувати болем.

Семінар був розроблений, щоб працювати поряд з іншими методами, які ви, можливо, використовуєте, тому найкраще повідомити вашого лікаря або іншого кваліфікованого фахівця, що ви відвідуєте семінар.

Пам'ятаєте про інструмент 11 і роботу з вашим лікуючим лікарем у команді?

Семінари інтерактивні, тому не думайте, що під час відвідування семінару з вами будуть розмовляти 3½ години або вчителі дадуть вам відповіді на всі запитання. Ви також повинні брати участь у семінарі.

Доведено, що інструменти з ПЕЙН ТУЛКІТ™ виявилися дуже корисними для людей з болем у Великобританії та в інших країнах Європи і світу.

Семінари проводять доброзичливі і дуже досвідчені вчителі з Пейн тулкіт™, які живуть з постійним болем, але дуже добре ним керують.

Зацікавлені у відвідуванні семінару з ПЕЙН ТУЛКІТ™?

Тоді попросіть вашого лікаря або кваліфікованого фахівця зв'язатися з командою з використання Пейн тулкіт™ на www.paintoolkit.org/contact, щоб ми могли надати їм додаткову інформацію.

Детальніше про Піта Мура та лікаря Франсес Коул, співавтора Пейн тулкіт™ для управління болем і краплини мотивації...

Піт живе в Есексі і є зятим прихильником управління болем та інших заходів щодо збереження та зміцнення здоров'я. Піт написав кілька програм і книг з самоуправління болем.

Його часто просять провести навчальні семінари для фахівців у галузі медицини, а також груп пацієнтів у Великобританії та Європі.

Піт є членом:

- Британського товариства з вивчення болю;
- Міжнародної асоціації з вивчення болю (IASP);
- Американської асоціації з вивчення хронічного болю;
- Австралійської асоціації з управління болем.

Піт каже:

Самостійно управляти болем або іншими проблемами зі здоров'ям не так складно, як ви думаєте, і кращий спосіб досягти цього — рухатися невеликими кроками.

Будьте терплячі. Ми, як говорить прислів'я, «хочемо ходити перш, ніж ми зможемо бігати». Не поспішайте. Ви досягнете мети.

Завжди просіть допомоги і підтримки у ваших лікарів, сім'ї, друзів і колег по роботі. З часом ви станете впевненішими і здобудете контроль

Френсес Коул, лікар загальної практики, фахівець з реабілітації осіб з болем, а також фахівець в галузі когнітивно-біхевіоральної терапії в Західному Йоркширі, у Великобританії.

Вона є членом Британського товариства з вивчення болю, а також співавтором керівництва з самоуправління «Подолання хронічного болю».

Посилання на корисні вебсайти для отримання додаткової інформації та підтримки:

Вплив на біль — www.action-on-pain.co.uk

Американська асоціація з вивчення хронічного болю — www.theacpa.org

Лікування артриту — www.arthritiscare.org.uk

Кампанія з вивчення артриту — www.arc.org.uk

Лікування захворювань спини — www.backcare.org.uk

Управління болем, що ґрунтується на дихальній техніці — www.breathworks-mindfulness.co.uk

Британська організація з вивчення болю — www.britishpainsociety.org

Асоціація з вивчення депресії — www.depressionalliance.org

Розмови про здоров'я в режимі онлайн — www.healthtalkonline.org

Британська асоціація з вивчення фіброміалгії — www.fibromyalgiaassociationuk.org

Асоціація з вивчення міалгічної енцефалопатії — www.meassociation.org.uk

Фонд лікування мігрені MigraineTrust — www.migrainetrust.org

MIND (Розум) анонімна допомога і підтримка — www.mind.org.uk

Товариство з вивчення розсіяного склерозу — www.mssociety.org.uk

NHSDirect (НСЗ — Національна служба охорони здоров'я) НСЗ напрямом — www.nhsdirect.nhs.uk

NHSChoicesНСЗ Варіанти вибору — www.nhs.uk

Подолання проблем, пов'язаних із психічним здоров'ям — крок за кроком — www.overcoming.co.uk

Шотландська асоціація з вивчення болю — www.painassociation.com

Об'єднання з боротьби з болем — www.painconcern.org.uk

Підтримка в боротьбі з болем — www.painsupport.co.uk

Організація з полегшення болю — www.painrelieffoundation.org.uk

Інформаційна мережа, що забезпечує підтримку при тазовому болю — www.pelvicpain.org.uk

Товариство з вивчення ревматоїдного артриту — www.nras.org.uk

Самаритяни — www.samaritans.org.uk

Асоціація з вивчення інсульту — www.stroke.org.uk

Розмови про здоров'я — www.talkinghealth.org

Британська асоціація з вивчення тригемінальної невралгії — www.tna-uk.org.uk

Ваше здоров'я — ваш вибір — www.nhs.uk/yourhealth

Всі ілюстрації використані в інструментах для боротьби з болем з дозволу
GruenthalGmbHGlobalMarketing — Навчання з питань болю 2009.
AachenНімеччина — www.gruenenthal.de

© Піт Мур і лікар Френсіс Коул 2009. Виправлено і доповнено: Грудень 2011.

Переклад на українську мову:

Медичний центр фізичної терапії та медицини болю



INNOVO