પેઇન ટૂલકિટ

....સતત પીડા સાથે જીવતા લોકો માટે

સતત પીડાની સમસ્યાને રોજબરોજના ધોરણે સમજવી અને તેનું વ્યવસ્થાપન કરવું મુશ્કેલ હોઇ શકે છે.

પેઇન ટૂલકિટ એ સરળ માહિતી પુસ્તિકા છે જે તમારી પીડાના વ્યવસ્થાપનમાં તમને સહાય કરવા કેટલીક હાથવગી ટિપ્સ અને કુશળતા પૂરા પાડી શકે છે.

ટૂલ 1 – તમને સતત પીડા છે તે સ્વીકારો...અને બાદમાં આગળ વધવાનું શરૂ કરો
ટૂલ 2 – સામેલ થાઓ - સહાય ટીમ રચવી
ટૂલ 3 – કામનું વિભાજન
ટૂલ 4 – અગ્રતા નક્કી કરતા શીખો અને તમારા દિવસોનું આયોજન કરો
ટૂલ 5 – લક્ષ્ય/એક્શન પ્લાન નક્કી કરવા
ટૂલ 6 – ધીરજ રાખવી
ટૂલ 7 – હળવા થવાની કુશળતા શીખો
ટૂલ 8 – સ્ટ્રેચિંગ અને કસરત
ટૂલ 9 – ડાયરી રાખો અને તમારી પ્રગતી નોંધો
ટૂલ 10 – અડચણ યોજના તૈયાર રાખો
ટૂલ 11 – સમૂહ કાર્ય
ટૂલ 12 એ ચાલુ રાખવું છે...
ટૂલ 1-11ને રોજ અમલમાં મૂકવા.

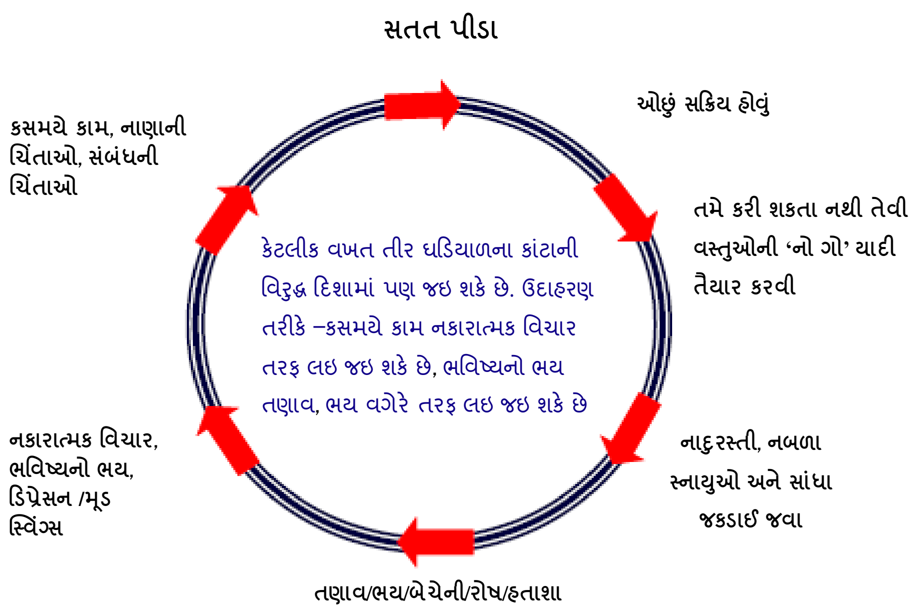
પીડા વ્યવસ્થાપનમાં તે આખરી નિવેદન નથી પરંતુ તે તમને શરૂઆત કરવામાં મદદ કરવા માટેનું હાથવગું માર્ગદર્શન છે- તમારે માત્ર તેને વાંચવાની અને કેટલાક સૂચનોને અમલમાં મુકવાની જરૂર છે.

ગૂડ લક!

પીટ મૂરે (Pete Moore)

સતત પીડા, દમ અને ઓસ્ટિઓઆર્થ્રાઇરિટિસ ધરાવતા પીટ મૂરેએ મિત્રો, પરિવાર અને આરોગ્ય સંભાળ પ્રોફેશનલ્સની મદદથી આ ટૂલ્સને ભેગા કર્યા છે (બ્રાડફોર્ડ પેઇન રિહેબિલિટેશન પ્રોગ્રામ (Bradford Pain Rehabilitation Programme) ટીમ અને એનએચએસ કર્કલીસ પીસીટી (NHS Kirklees PCT)નો વિશેષ આભાર). આ ટૂલ્સે ઘણા લોકોને મદદ કરી છે અને તમને પણ મદદ કરી શકે છે!

સતત પીડા ચક્ર



તમે સતત પીડાના ચક્રમાં ફસાયા હોવાનું લાગે છે?

જો તેમ હોય તો તમારી જાતને આ ત્રણ સવાલો પૂછો

1. તમે સારા દિવસો પર ***વધુ*** અને ખરાબ દિવસો પર ***ઓછું*** કરો છો?
2. શું તમે ઓવર એચિવર છો- જરૂર કરતા વધુ કામ કરો છો?
3. તમે કોઇને નારાજ નથી કરતા? તમને જ્યારે કોઇ વસ્તુ કરવાનું કહેવામાં આવે ત્યારે તમને ના કહેવામાં તકલીફ થાય છે?

તમે સતત પીડા ચક્રમાં તમારી જાતને જોઇ શકો છો અને તમે ઉપરના ત્રણ સવાલોમાં તમારી જાતને ઓળખી શકો છો? જો હા તો આ પેઇન ટૂલકિટ તમારા માટે જ છે, કૃપા કરીને વાંચો.

સતત પીડા (કેટલીક વખત તેને જૂની અથવા લાંબા-ગાળાની કહેવાય છે):- એવી પીડા જે 3 મહિના અથવા વધુ સમય સુધી ચાલે અને પ્રમાણભૂત તબીબી સારવાર પર પ્રતિભાવ ના આપે. તેનું વ્યવસ્થાપન કરવું ઘણા લોકો માટે અક્ષમતાભર્યું અને હતાશાજનક હોય છે. તે પરિવાર, મિત્રો અને સહકર્મચારીઓ સાથેના સંબંધોને પણ અસર કરી શકે છે.

કેટલીકવાર આરોગ્ય સંભાળ પ્રોફેશનલ્સ એસેસમેન્ટ બાદ સતત પીડા ધરાવતા લોકોને કહે છે કે:

"મને ભય છે કે તમને જૂની અથવા લાંબા-ગાળાની પીડાની સમસ્યા છે. તમારે તેની સાથે જીવતા શીખવું પડશે."

અત્યાર સુધીમાં, આરોગ્ય સંભાળ પ્રોફેશનલ્સે તમને મદદ કરવા માટે તેમનાથી શક્ય તમામ કર્યું હોઇ શકે છે અને તેમની ટૂલકિલમાં ઉપલબ્ધ ઘણા ટૂલ્સનો ઉપયોગ કર્યો હોઇ શકે છે. જોકે, એવી ઘણી વસ્તુઓ છે જે તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રોફેશનલ, પરિવાર, મિત્રો અને સહકર્મચારીઓની મદદથી તમને *તમારી* પીડાના સ્વ-વ્યવસ્થાપનમાં મદદ કરી શકે છે. તમારી માત્ર મદદ માંગવાની તૈયારી હોવી જોઇએ.

તમે 'નહીં કરી શકું' વ્યક્તિ બની ગયા છો?

'નહીં કરી શકું' વ્યક્તિ એક એવી વ્યક્તિ છે જેણે કામે જવું, ઘરકામ કરવું, બગીચામાં કામ કરવું, રમત રમવી, હોલિડે પર જવું, સિનેમા જવું, બહાર જમવું અથવા પરિવારની પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવા જેવા દરરોજના કામ કરવાનો અથવા તેમાં ભાગ લેવાનો પ્રયાસ કર્યો છે પરંતુ તેમની પીડાને કારણે તે અટકાવી અથવા ત્યજી દીધા છે. આવું જ્યારે થાય છે ત્યારે તમારું આત્મવિશ્વાસનું સ્તર ઘટે તે સામાન્ય છે. શું તે કોઇ સંકેત આપે છે? જો તમે આ તબક્કે પહોંચી ગયા હો તો તમારે અટકવાની અને પગલા લેવાની જરૂર છે.

જાણીતું લાગે છે?

આ આત્મ સંભાળ ટૂલકિટમાંના ટૂલ્સને અપનાવીને અમલમાં મૂકવાથી તમે ફરીથી **'કરી શકું'** વ્યક્તિ બની શકો છો પરંતુ તેમાં સમય લાગી શકે છે માટે કૃપા કરીને ધીરજ રાખો.

સતત પીડા એ યુકેમાં એક સમસ્યા છે?

તેનો ટૂંકમાં જવાબ છે, હા. માટે તમે એકલા નથી.

ક્રોનિક પેઇન પોલિસી કોએલિશનમાં આપવામાં આવેલી કેટલીક ભયજનક હકીકતો અહીં ઉપલબ્ધ છે **www.paincoalition.org.uk**

- *યુકેના પ્રત્યેક સંસદીય મતક્ષેત્રમાં તમામ વય જૂથના 7.8 મિલીયન લોકો સતત પીડાથી અસરગ્રસ્ત છે. 70% અથવા સતત પીડાથી અસરગ્રસ્ત લોકો 60 વર્ષથી નીચેના છે*

મારે મારી પીડાનું વ્યવસ્થાપન કેમ કરવું પડે? અંતે તો હું મારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રોફેશનલને મળું છું અને તેમણે મારા માટે તે નથી કરવાનું?

સતત પીડા ધરાવતા ઘણા લોકો સારવાર, મદદ અને સહાય માટે તેમના આરોગ્ય સંભાળ પ્રોફેશનલને મળે છે. પરંતુ તમે ખરેખર અંદાજ મૂક્યો છે કે, વર્ષ દરમિયાન તમે માત્ર કેટલા કલાક તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રોફેશનલ સાથે વિતાવો છો?

એવું કહેવાય છે કે (પીડા સહિતની) આરોગ્ય સ્થિતિ ધરાવતા લોકો આરોગ્ય સંભાળ પ્રોફેશનલ સાથે સંપર્કમાં વર્ષમાં સરેરાશ 3 કલાક કરતા પણ ઓછો સમય વિતાવે છે. વર્ષના બાકીના 8,733 કલાક તેઓ એકલા તેમની જાત પર હોય છે. માટે પીડા વ્યવસ્થાપનની કુશળતા શીખવી અને તેને તમારી રોજબરોજની પ્રવૃત્તિઓમાં સામેલ કરવી ઘણું જરૂરી છે.

માટે તમે જોઇ શકો છો કે, તમારી પોતાની પીડાના સ્વ-વ્યવસ્થાપનમાં વધુ સામેલ થવું આવશ્યક અને મહત્ત્વનું એમ બંને છે. તમારી પીડાનું વ્યવસ્થાપન કરવું માત્ર તમારા ડોક્ટર અથવા આરોગ્ય સંભાળ પ્રોફેશનલના હાથમાં નથી. તમારે પણ મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવવી પડશે- તે એક સમૂહકાર્ય છે.

તમારો બીજો સવાલ હોઇ શકે કે, *"હું વધુ સામેલ કેવી રીતે થાઉં અને શરૂઆત કરું?* વિવિધ કુશળતાઓ અને ટૂલ્સનો ઉપયોગ કરવો મદદરૂપ હોઇ શકે છે. તે કારના સમારકામ અને જાળવણી માટે પોતાના ટૂલબોક્સમાં ઘણા ટૂલ્સ ધરાવતા મોટર મિકેનિક જેવું છે. પીડા ધરાવતા લોકોએ પણ તેના સફળ સ્વ-વ્યવસ્થાપનમાં તેમને મદદ કરવા માટે ટૂલ્સની પસંદગી કરવી જરૂરી છે.

તમારે ટૂલકિટમાં સૂચવવામાં આવેલા તમામ ટૂલ્સનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર નથી પરંતુ કોઇ પણ સારા મોટર મિકેનિકની જેમ, જ્યારે અને જેમ જરૂર પડે તેમ વિવિધ પ્રકારના ટૂલ્સ તૈયાર રાખવા શ્રેષ્ઠ છે.

સતત પીડાનું સ્વ-વ્યવસ્થાપન તમે વિચારો છો તેટલું અઘરું નથી-તો ચાલો આપણે શરૂ કરીએ અને તમારી નવી પીડા સ્વ-વ્યવસ્થાપન ટૂલકિટના પ્રથમ ટૂલ પર નજર કરીએ.

પેઇન ટૂલકિટ

ટૂલ 1 - તમને સતત પીડા છે તે સ્વીકારો..અને બાદમાં આગળ વધવાનું શરૂ કરો

સ્વીકાર એ તમારી પીડા સ્વ-વ્યવસ્થાપન ટૂલકિટનું પ્રથમ અને સૌથી મહત્ત્વનું ટૂલ છે.

સ્વીકાર એ ત્યજી દેવું નથી પરંતુ તમે તમારી પીડાનું વધુ સારી રીતે સ્વ-વ્યવસ્થાપન કેવી રીતે કરી શકો છો તે બાબતે તમારે વધુ અંકુશની જરૂર છે તે સ્વીકારવું છે.

સ્વીકાર એ દરવાજો ખોલવા જેવું છે- એવો દરવાજો જે તમારા માટે સ્વ-વ્યવસ્થાપનની પુષ્કળ તકો ખોલે છે. આ દરવાજો ખોલવાની ચાવી તમે વિચારો છો તેટલી મોટી નથી. તમારામાં માત્ર તેનો ઉપયોગ કરવાની અને વસ્તુઓ અલગ રીતે અજમાવવાની અને કરવાની તૈયારી હોવી જોઇએ.

ટૂલ 2 - સામેલ થાઓ - સહાય ટીમ રચવી

પીડા સ્વ-વ્યવસ્થાપનમાં સફળ થવાનો અર્થ છે અન્યો પાસેથી મદદ અને સહાય એમ બંને મેળવવા. તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રોફેશનલ, મિત્રો, પરિવાર અને સહ કર્મચારીઓને વધુ મળીને કામ કરવા - ટીમ બનવા કહો. પીડા સ્વ-વ્યવસ્થાપન યોજના ઘડો. તમારી કમ્યુનિટીમાં તમે જોડાઇ શકો તેવા અન્ય સહાય જૂથો છે કે કેમ તે શોધો તે તમને વધુ સ્વ-સહાય વ્યવસ્થાપન કુશળતાઓ પૂરી પાડી શકે છે.

ટૂલ 3 – કામનું વિભાજન

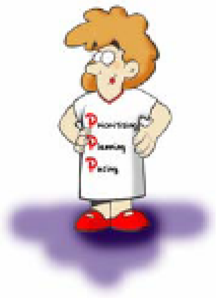
દૈનિક પ્રવૃત્તિઓનું વિભાજન એ તમારી પીડાના સ્વ-વ્યવસ્થાપન માટેનું એક મુખ્ય ટૂલ છે. તમારે તમારા કામ અને અન્ય દૈનિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાજિત કરવાનું શરૂ કરવું જોઇએ. તમે તમારી જાતને પીડા ચક્રમાંથી ઓળખી? તમે વધુ પડતું કામ કરવાની અથવા વધુ પડતો આરામ કરવાની વૃત્તિ રાખો છો અને નિષ્ક્રિય બનો છો અને ચુસ્તી ગુમાવો છો.

કામનું વિભાજનને ટૂંકમાં કહીએ તોઃ દિવસભર *તમને જરૂર પડે તે પહેલા* વિરામ લેવો. પરંતુ તમારી જાતનું વિભાજન કરવાનું તમે કેવી રીતે યાદ રાખશો?

જૂની કહેવત યાદ કરો.*"તમે હાથીને કેવી રીતે ખાશો?"*

જવાબઃ **એક સમયે *એક બટકું!*** કામનું વિભાજન એ એક સમયે એક કામ કરવું અને તમામ કામ એકસાથે ન કરવું છે.

દૈનિક પ્રવૃત્તિના વિભાજનના ઉદાહરણો જૂઓ પાના નંબર 12 પર.



ટૂલ 4 - અગ્રતા નક્કી કરતા શીખો અને તમારા દિવસોનું આયોજન કરો

તમારા દિવસોની અગ્રતા નક્કી કરવી અને આયોજન કરવું એક આવશ્યક ટૂલ છે. તમને ગમતી વસ્તુઓની એક યાદી બનાવો પરંતુ ફ્લેક્સિબલ રહેવાનું યાદ રાખો. પ્રારંભિક તબક્કે તમારી જાતને તૈયાર કરવાનો તે શ્રેષ્ઠ રસ્તો છે.

ઉદાહરણો:

- સોમવાર સવારે કલાકે - લિવિંગ રૂમ વેક્યુમ કરું અને કેટલાક વિરામ લઇ જેથી મારું કામ વિભાજિત થઇ શકે
- સોમવાર સવારે કલાકે - સાંજના જમણ માટે તૈયારી- આમ કરવા માટે બેસો
- મંગળવાર સવારે કલાકે - સ્વિમિંગ માટે જાઓ- કોફી/ચા માટે મિત્રોને મળો- હું ઘરે આવું ત્યારે થોડા હળવા થાઓ.
- મંગળવારે રાત્રે કલાકે - બીજા દિવસ માટે હું પ્રવૃત્તિ યોજના લખું છું.

ટૂલ 5 - લક્ષ્ય/એક્શન પ્લાન નક્કી કરવા

પેલી જૂની કહેવત મુજબ તમે ઘણી વખત ચાલી શકો તે પહેલા દોડવા માંગો છો. આવું બનતું અટકાવવા માટે તમારા માટે સરળ, વાસ્તવિક લક્ષ્યો અથવા એક્શન પ્લાન નક્કી કરો. જેવી રીતે ફૂટબોલ રમતી વખતે તમને ગોલ પોસ્ટ્સની અથવા રેસિંગ વખતે ફિનિશિંગ લાઇનની જરૂર પડે છે તેમ – તમારે કોઇ લક્ષ્ય નક્કી કરવાની જરૂર છે.

કદાચ, તમે તમારી જાત માટે સરળ, કલાક દીઠ, દૈનિક અથવા સાપ્તાહિક એક્શન પ્લાન નક્કી કરી શકો છો. જો તમે નિશ્ચિત ના હો તો હંમેશા તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રોફેશનલની મદદ માંગો. તમે જ્યારે સ્વ-વ્યવસ્થાપન કાર્યક્રમ (એસએમપી)માં હાજરી આપશો ત્યારે લક્ષ્ય અને એક્શન પ્લાન નક્કી કરવા અંગે વધુ શીખી શકો છો.

એસએમપીમાં હાજરી આપવા અંગે વધુ માહિતી માટે પાના નંબર 16 જૂઓ.

ટૂલ 6 - ધીરજ રાખવી

વસ્તુઓ મક્કમ રીતે લો. ફેરફાર અથવા સુધારો જોવા મળતા કેટલાક સપ્તાહો અથવા મહિનાઓનો સમય લાગી શકે છે. તમને જ્યારે સારું લાગવાનું શરૂ થાય ત્યારે તમે કદાચ એવી પ્રવૃત્તિઓ કરવા ઇચ્છશો કે જે તમે છોડી દીધી છે. તે વધુ પડતું કરવા લલચાઓ નહીં અન્યથા વધુ એક અડચણ ઊભી થવાની તમારી શક્યતા વધી શકે છે. એક સારી કહેવત છે કે, 'દિવસમાં એક સમયે એક વસ્તુ લો' અને... અન્ય પાસે મદદ અને સહાય માંગો!

ટૂલ 7 – હળવા થવાની કુશળતા શીખો

શરીરમાં તંગ બનેલા સ્નાયુઓ અને મગજને તણાવમુક્ત કરવા માટે હળવા થવાની કુશળતાઓ ઘણી મહત્ત્વની છે.

હળવા થવાની પ્રવૃત્તિઓ:

- પુસ્તક વાંચવું
- કોઇ સંગીત સાંભળવું
- બગીચામાં કામ કરવું
- કોફી/ચા માટે મિત્રોને મળવું
- રેસ્ટોરાં અથવા સિનેમામાં જવું
- ઊંડા શ્વાસ લેવા (આ કેવી રીતે કરવુ તે તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રોફેશનલ બતાવી શકે છે)
- ધ્યાન
- નૃત્ય
- ચાલવું.

પહોંચી વળવું અથવા સ્વ-વ્યવસ્થાપન?

સતત પીડાને પહોંચી વળવું તે એક નસીબની રમત -સાપ અને સીડીની રમત રમવા જેવું છે. એક ઓવર એચીવર તરીકે તમે સારા દિવસોમાં વધુ કરવાનું (સીડી ચડવી) અને ખરાબ દિવસોમાં ઓછું કરવાનું (તે સાપથી નીચે સરકવા જેવું છે) અને સુવા જવાનું વલણ ધરાવતા હોઇ શકો છો. સ્વ-વ્યવસ્થાપન એ હકારાત્મક, આયોજિત પગલા લેવું છે જે પીડા સ્વ-વ્યવસ્થાપનમાં 'નસીબ'નું ઘટક ઘટાડે છે.

ટૂલ 8 - સ્ટ્રેચિંગ અને કસરત

પીડા ધરાવતા ઘણા લોકોને ભય હોય છે કે તે મુશ્કેલી વધારી શકે છે. જોકે, તે સાચું નથી. નિયમિત સ્ટ્રેચિંગ અને કસરત ખરેખર પીડા અને અગવડ ઘટાડે છે. તે અન્ય પ્રવૃત્તિઓ માટે શરીરને તૈયાર કરે છે. તે નબળા સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવી શકે છે અને તમે પણ તેના માટે સારું અનુભવશો. તમારું સ્ટ્રેચિંગ અને કસરત ધીમેથી શરૂ કરવાનું અને વધારવાનું યાદ રાખો. તે તમે વિચારો છો તેટલું મુશ્કેલ નથી.

જો તમને પીડા હોય તો યાદ રાખો કે અસ્વસ્થ અને ઓછા વપરાયેલા સ્નાયુઓ સુગઠિત સ્નાયુઓ કરતા વધુ પીડા અનુભવે છે. તમે સતત અને સલામત રીતે કરી શકો તેવા વ્યક્તિગત રીતે તૈયાર કરાયેલા સ્ટ્રેચિંગ અને કસરત કાર્યક્રમ અંગે તમારા ફિઝીયોથેરાપિસ્ટ અથવા ફિટનેસ કોચ સાથે વાત કરો. તે તમારા આત્મવિશ્વાસ, સ્નાયુ અને સાંધાની તાકાતને વધારવામાં મદદ કરશે. યાદ રાખો કે, સ્વિમિંગ (અથવા પૂલમાં માત્ર ઉપર ચડવું અને ઉતરવું) પણ ઓછી અસરવાળી કસરત છે અને જો તમને સાંધાની સમસ્યા હોય તો તમારા માટે સારું છે. તમારા માટે કસરત કેમ સારી છે તેના માટેના 15 સારા કારણો પાના નંબર 15 પર છે.

ટૂલ 9 - ડાયરી રાખો અને તમારી પ્રગતી નોંધો

તમારી પ્રગતીની ડાયરી રાખવી એ તમે કેટલું અંતર કાપ્યું છે તે જોવામાં અને તમે કેટલી સફળતા હાંસલ કરી છે તે નોંધવામાં મદદ કરશે. તે સફળતા નિર્માણ કરવામાં તમને મદદ કરશે. તમને કઇ વસ્તુઓ અનુકૂળ નથી આવી તે નોંધવું પણ મહત્ત્વનું છે જેથી તમે આ અનુભવોમાંથી શીખી શકો. આપણે ઘણી વખત આપણી સફળતામાંથી નહીં પરંતુ ભૂલોમાંથી વધુ શીખીએ છીએ.

તમે તમારી પીડાનું કેટલી હકારાત્મક રીતે સ્વ-વ્યવસ્થાપન કરી રહ્યાં છો તે તમારી જાતને બતાવવા માટે પ્રત્યેક દિવસે પુરાવાના એક ટૂકડા પર લખવાનો પ્રયાસ કરો. આમ કરવાથી લોકોનો આત્મ વિશ્વાસ વધવાનું જોવા મળ્યું છે.

ટૂલ 10 - અડચણ યોજના તૈયાર રાખો

તમને ક્યારેય કોઇ અડચણ નહીં નડે તેવું વિચારવું વાસ્તવદર્શી છે?

સરળ જવાબ છે, ના! અડચણ યોજના તૈયાર કરવી એક સારું પીડા સ્વ-વ્યવસ્થાપન છે. જો તમે નિશ્ચિત ના હો તો આયોજન તૈયાર કરવામાં જો તમને મદદની જરૂર પડે તો તમારા આરોગ્ય સંભાળદાતાને પૂછો. તમારી અડચણ શેનાથી પેદા થઇ હતી અને શેનાથી મદદ મળી હતી તેની નોંધ કરો. તમને જ્યારે પણ અન્ય અડચણ અનુભવો ત્યારે આ માહિતી ઉપયોગી થઇ શકે છે.

અડચણ યોજનાના ઉદાહરણો પાના નંબર 13 પર છે.

ટૂલ 11 - સમૂહ કાર્ય

તમારા અને તમારા આરોગ્ય સંભાળદાતા સાથે સમૂહ કાર્ય મહત્ત્વનું છે. ટીમ પ્લાન વગર રમતી આર્સેનલ ફૂટબોલ ટીમની કલ્પના કરો.

તમારી પીડાનું વ્યવસ્થાપન કરવું ‘એકમાર્ગી રસ્તો’ નથી તેને સંપૂર્ણપણે ઉકેલવી તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રોફેશનલ માટે અવાસ્તવદર્શી છે. તમારે પણ મહત્વની ભૂમિકા ભજવવી પડે છે.

તમે અને તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રોફેશનલ ભેગા મળીને એક્શન પ્લાન નક્કી કરી શકો છો.

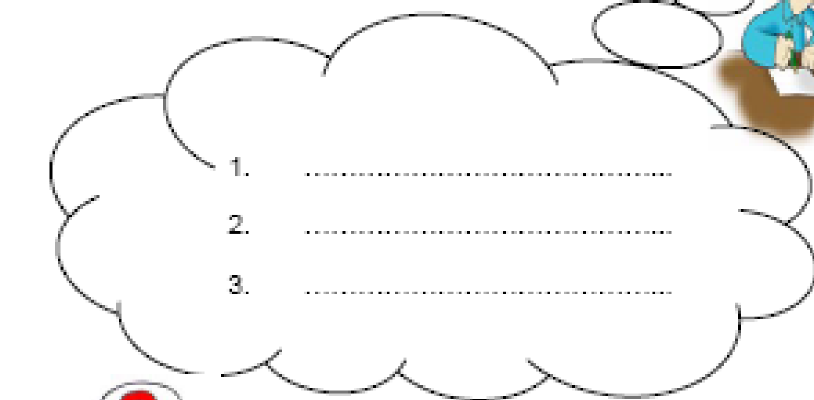
આ એક્શન પ્લાન તમારી પ્રગતી પર નજર રાખવામાં તમને બંનેને મદદ કરી શકે છે.

તમે જ્યારે સ્વ-વ્યવસ્થાપન કાર્યક્રમમાં હાજરી આપશો ત્યારે એક્શન પ્લાનિંગ શીખવવામાં આવે છે.

ટૂલ 12 એ ચાલુ રાખવું છે...... ટૂલ 1થી 11ને રોજ અમલમાં મૂકવા.

તમે તારી જાતને પૂછી શકો છો કે મારે આ ટૂલ્સને દરરોજ અમલમાં મૂકવા પડશે? ***દરરોજ શું?*** સરળ જવાબ છે, ***હા.*** ડાયાબિટીસવાળા વ્યક્તિઓને જે રીતે દરરોજ તેમની સારવાર/દવા લેવી પડે છે અને આહાર જાળવી રાખવો પડે છે તે રીતે ***તમારી*** સારવાર, આયોજન/અગ્રતા નક્કી કરવી, કામનું વિભાજન, સાપ્તાહિક અથવા લાંબા-ગાળાના લક્ષ્ય/એક્શન પ્લાન નક્કી કરવા, હળવા થવું, કસરત, સામાન્ય રીતે સક્રિય રહેવું અને તમારી પીડાના ઇન-ચાર્જ રહેવું છે. તેને ચાલુ રાખવું ઘણા લોકો માટે મુશ્કેલ છે પરંતુ તમે તમારી દિનચર્યા નક્કી કર્યા બાદ તે તમે વિચારો છો તેટલું અઘરું નથી. તમારા દાંત બ્રશ કરવાની જેમ તમારી પીડાનું સ્વ-વ્યવસ્થાપન એક ટેવ બની જશે. અન્ય લોકોને સામેલ કરો અને પીડા સ્વ-વ્યવસ્થાપનને મોજ બનાવો.

મારી પીડાનું વ્યવસ્થાપન કરવા અંગે પેઇન ટૂલકિટમાં હું કઇ ત્રણ વસ્તુઓ શીખ્યો?



1. ....
2. ....
3. ....

હું શું અજમાવીશ?

....

....

....

તમારી દૈનિક પ્રવૃત્તિઓના વિભાજનના ઉદાહરણો

ઇસ્ત્રી કરવી

મોટી માત્રામાં એક સાથે કરવાના વિકલ્પ તરીકે નાની માત્રામાં વધુ વખત કરો. ઇસ્ત્રી કરવાનો આખો બોજ એક સાથે કરવાના સ્થાને તેને દિવસના વિવિધ સમયમાં વહેંચો.

દા.ત. બેથી ત્રણ ઢગલા કરો.

- ✓ અરજન્ટ ઢગલો
- ✓ બહુ અરજન્ટ ના હોય તેવો ઢગલો અને
- ✓ 'હું તે સપ્તાહના અંતે કરી શકું' તેવો ઢગલો.

શોપિંગ

મોટી સાપ્તાહિક ખરીદી એક સાથે કરવાના સ્થાને તેને ખરીદી માટે સપ્તાહ દીઠ કેટલીક ટ્રિપમાં વહેં ચી દો. તમારા શોપિંગને વધુ બેગમાં વહેંચો જેથી તમે ભારે બેગો ઊંચકતા અને લઇ જતા નથી. દુકાનના સ્ટાફને તમારા શોપિંગને ઉચકીને તમારી કારમાં મુકવાનું કહેવાનું યાદ રાખો, ઘરે તમારા શોપિંગને ઊંચકીને ઘરમાં લઇ જવા માટે કોઇને (પરિવાર અથવા પડોશીને) ની મદદ મેળવવાનું યાદ રાખો. અથવા ઇન્ટરનેટ શોપિંગ કરવાનું વિચારો અને બાદમાં તમારે તમારા ઘરે તે વસ્તુઓ ડિલીવર થયા બાદ એક જ વખત પેક કરવી પડશે.

આ માત્ર કેટલાક ઉદાહરણો છે. એવી દરરોજની અન્ય ઘણી પ્રવૃત્તિઓ હોઇ શકે છે જેને કરતા પહેલા તમારે તેના વિશે વિચારવું જોઇએ.

તમે જે કરવાનો ઇરાદો ધરાવો છો તે કરતા ***પહેલા*** તમે અટકો અને તેના વિશે વિચારો તો તમને અડચણ નડે તેવી શક્યતાઓ ઓછી હોય છે અને તેની સામે તમારી સ્થિતિ સુધરે છે.

યાદ રાખો કે કામનું વિભાજન એ 'તમને જરૂર પડે તે *પહેલા* વિરામ લેવો' અને તમારી પ્રવૃત્તિઓનું વિભાજન કરવું છે.

અડચણ યોજના તૈયાર કરવી

અડચણ ટાળવા માટે મોટા ભાગની શારીરિક પ્રવૃત્તિ પહેલા અને બાદમાં સ્ટ્રેચ કરવાનું ભૂલશો નહીં!

તમને ફરીથી ક્યારેય અડચણ નહીં આવે તે વિચારવું અવાસ્તવદર્શી છે. યાદ રાખો કે તમે એક ઓવર એચીવર હો તો તમારા કામને વિભાજિત કરવાનું ભૂલી જવું સહેલું છે અને તેને પગલે તમને અડચણનો અનુભવ થઇ શકે છે.

માટે નહીં કરવાની સૌ પ્રથમ વસ્તુ છે ગભરાટ પરંતુ ઘણા લોકો તેમ કરે છે. જો કોઇ અડચણ થાય તો અડચણ આયોજન તૈયાર રાખવું શ્રેષ્ઠ છે.

વધુ પડતું કરવાથી તેને વધુ કરવાથી, અન્યો તરફથી દબાણથી અથવા તમને પીડાની સમસ્યા છે તે માત્ર ભૂલી જવાથી સામાન્ય રીતે અડચણો પેદા થતી હોય છે. તમારી જાત પર ખિજાવો નહીં, પ્રસંગોપાત અડચણો હોવી સામાન્ય છે.

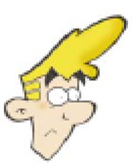
અડચણ યોજના કેવી રીતે તૈયાર કરવી તે અંગે જો તમે નિશ્ચિત ના હો તો તમારા જીપી અથવા આરોગ્ય સંભાળ પ્રોફેશનલ પાસે મદદ માંગો.

તમારી જવાબદારીઓની અગ્રતા નક્કી કરો.

તમારા કામનું વિભાજન કરો. કામને નાના હિસ્સામાં વહેંચો. વચ્ચે આરામ કરો. અડચણ દૂર ના થાય ત્યાં સુધી તમારી પ્રવૃત્તિઓ ઘટાડો. તમારી જાત પ્રત્યેક દયા રાખો. તમે વધુ તંદુરસ્તી ના અનુભવો ત્યાં સુધી તમારા સમક્ષ મુકવામાં આવેલી કોઇ પણ બિનજરૂરી માંગોને 'ના' કહો. અને.... મદદ માંગવા માટે વધુ ગૌરવ કે ભય ન અનુભવો!

જો તમને દવા લેવાની જરૂર લાગતી હોય તો તમારી દવાઓ લો.

દવાઓ અને તમારે તે ક્યારે લેવી તે અંગે તમારા જીપી અથવા ફાર્માસિસ્ટને અનુસરો અથવા તેમની પાસેથી



સલાહ માંગો. જો તમારે નિયમિત દવાઓ લેવી પડતી હોય તો તેને લેવાનું તમને યાદ કરાવે તેવા રસ્તાઓ અંગે વિચારો. ઘણા લોકો સરળતાથી ભૂલી જાય છે. પોસ્ટ ઇટ નોટ, ટાઇમરનો ઉપયોગ કરો અથવા તમને યાદ કરાવવા કોઇને કહો.

જો તમને મસ્ક્યુલોસ્કેલિટલ પીડા (પીઠ, પગ, ભૂજા,ગળુ વગેરે) હોય તો દવા લેવાનું યાદ રાખવું પીડાને માસ્ક કરી શકે છે અને તને વધુ કરવા પ્રોત્સાહન આપે છે.

મસ્ક્યુલોસ્કેલિટલ પીડા (પીઠ, પગ, ભૂજા, ગળુ વગેરે) માટે

તમને સૌથી વધુ આરામ આપે તે રીતે ગરમ શેક લો અને/અથવા બરફ લગાવો. પ્રારંભિક પીડામાંથી મુક્ત થવા માટે તમે પ્રથમ એક કે બે દિવસ સુધી જાડા ટોવેલમાં લપેટેલા આઇસ પેકને 5 મિનીટ સુધી લગાવી શકો છો. ત્વચાને બળવાથી અને આઇસ બર્નથી બચવા માટે ત્વચા અને બરફ વચ્ચે કોઇ પ્રકારનું કાપડ રહે તે હંમેશા સુનિશ્ચિત કરો. તમે આઇસ પેક પર સુઇ જાઓ તે હિતાવહ નથી. (રહ્યુમેટિક સમસ્યાઓ ધરાવતા લોકો બરફના સ્થાને ગરમીનો ઉપયોગ કરવાનું પસંદ કરી શકે છે). ***ફરીથી જો તમે નિશ્ચિત ના હો તો તમારા જીપી અથવા આરોગ્ય સંભાળ પ્રોફેશનલની સલાહ માંગો.***

હળવાશથી લો.

સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓ પર કાપ મૂકો થોડા સમય માટે પડ્યા રહો અને હળવા થાઓ પરંતુ લાંબા સમય માટે નહીં. પથારીમાં આરામ સ્નાયુની તાકાતને ઝડપથી નબળી પાડે છે. જો તમે નિષ્ક્રિય બનો તો તમે એક દિવસમાં 1% સ્નાયુ તાકાત ગુમાવો છો. યાદ રાખો કે સક્રિય અને ચલિત રહેવાથી ખરેખર તમારી રિકવરી ઝડપી બની શકે છે.

હળવેથી ચલન શરૂ કરવાનો પ્રયાસ કરો

તમારા કામને વહેંચવાનું યાદ રાખો. સામાન્ય લવચીકતા પાછી મેળવવા માટે શક્ય તેટલું વહેલું હળવું સ્ટ્રેચિંગ અને ચલન શરૂ કરો. સક્રિય રહેવું તમારા માટે નવું લાગી શકે છે પરંતુ પીડા સ્વ-વ્યવસ્થાપનની દ્રષ્ટિએ સતત પીડા સાથે જીવવાનું શીખવું એ શીખવા જેવી એક કુશળતા છે.

મુંઝવણમાં ના રહો તે કામ કરે જ છે!

હળવા થવું

હળવાશનો ઉપયોગ કરવો અડચણના વ્યવસ્થાપનનો અન્ય એક રસ્તો છે. પરિસ્થિતિને સ્વીકારો કે તમે અડચણ અનુભવી રહ્યાં છો અને તે જેવી રીતે આવી તે રીતે જશે.

તમારા માટે સ્ટ્રેચિંગ અને કસરત (સ્વિમિંગને ભૂલશો નહીં) કેમ સારા છે તેના 15 કારણો

- ✓ સારું એકંદર આરોગ્ય સુધારવા અને જાળવી રાખવામાં મદદ કરે છે
- ✓ મજબૂત કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર સિસ્ટમ- હૃદય, ફેફસા અને રૂધિરવાહિનીઓને વધારે છે
- ✓ સ્નાયુની તાકાત વધારે છે
- ✓ લવચીકતા સુધારે છે
- ✓ ટકાવ અને સહનશક્તિ વધારે છે
- ✓ શરીરના ચેતાતંત્રમાં પ્રાકૃતિક પીડાશામકો (જેને એન્ડોર્ફિન્સ કહેવાય છે) વધારે છે જે પીડા અંકુશમાં મદદ કરે છે.
- ✓ વજન અંકુશમાં મદદ કરે છે
- ✓ ઊંઘની ગુણવત્તા સુધારવામાં મદદ કરે છે
- ✓ સંતુલન અને સંકલનમાં મદદ કરે છે
- ✓ નબળાઈ ઘટાડે છે અને ઊર્જા વધારે છે
- ✓ સ્નાયુનો તણાવ, તણાવ અને ડિપ્રેસન ઘટાડે છે
- ✓ ડિપ્રેસન અને અસ્વસ્થતા સામે લડવામાં મદદ મળે છે
- ✓ હકારાત્મક આઉટલૂક જાળવી રાખવામાં મદદ કરે છે
- ✓ અપચો અટકાવવામાં મદદ કરે છે
- ✓ મિલનસાર બની શકે છે

પીવાનું પાણી

તંદુરસ્ત જીવન માટે પાણી આવશ્યક છે માટે પુષ્કળ પાણી પીવું દરેક માટે મહત્ત્વનું છે. જો તમે શારીરિક કસરતમાં ભાગ લઇ રહ્યાં હો તો તે તેનાથી પણ વધુ મહત્ત્વનું છે માટે સુનિશ્ચિત કરો કે કસરતના પહેલા, દરમિયાન અને બાદમાં તમે યોગ્ય રીતે હાઇડ્રેટેડ રહો.

તમને મદદ કરવા ઉપયોગી સંસાધનો અને પસંદગીઓ

તમારા ક્ષેત્ર અને રાષ્ટ્રીય સ્તરે સહાય, સલાહ અને મદદ મેળવવા માટે નીચે કેટલીક પસંદગીઓ આપેલી છે.

સ્વ-વ્યવસ્થાપન કાર્યક્રમ (એસએમપી)

પોતે પણ આરોગ્ય સ્થિતિ (પીડા સહિત) ધરાવતા હોય પરંતુ સારા સ્વ-વ્યવસ્થાપક બનવાનું શીખ્યા છે તેવા ઊચ્ચ તાલીમબદ્ધ ટ્યુટરો દ્વારા કમ્યુનિટીમાં તે ચલાવવામાં આવે છે. એસએમપી ચેલેન્જિંગ આર્થ્રાઇટિસ કહેવાતા **આર્થ્રાઇટિસ કેર** www.arthritiscare.org.uk અને **એક્સપર્ટ પેશન્ટ્સ પ્રોગ્રામ** www.expertpatients.co.uk દ્વારા ચલાવવામાં આવે છે.

યાદ રાખો કે એસએમપી તમને ઘણા સ્વ-વ્યવસ્થાપન ટૂલ્સ પૂરા પાડી શકે છે *પરંતુ કામ તમારે કરવું પડશે.*

એનએચએસ પેશન્ટ એડવાઇસ એન્ડ લાયઝન સર્વિસ (પીએએલએસ)

આ સર્વિસ તમને અન્ય સહાય સર્વિસિસ શોધવામાં મદદ કરી શકે તેવી માહિતી પૂરી પાડી શકે છે. તમે તમારા સ્થાનિક એનએચએસ પ્રાઇમરી (અથવા હોસ્પિટલ) કેર ટ્રસ્ટ મારફતે તેમનો સંપર્ક કરી શકો છો અથવા www.pals.nhs.uk પર જાઓ

કમ્યુનિટી વોલ્યુન્ટરી સર્વિસ (સીવીએસ)

જો તમે પીડા સહાય જૂથ શરૂ કરવા માંગતા હો તો આ સર્વિસ તેમાં તમને મદદ કરી શકે છે. પ્રત્યેક ક્ષેત્ર સીવીએસ ધરાવે છે જેને તમારી સ્થાનિક બરો કાઉન્સિલ ડિરેક્ટરીમાંથી શોધી શકાય છે અથવા www.csv.org.uk પર જાઓ

કમ્યુનિટી સંસાધનોનો ઉપયોગ કરવો

તમારું સ્થાનિક પુસ્તકાલય એક સારું પ્રારંભ બિંદુ છે કારણકે તે અન્ય સ્થાનિક આરોગ્ય અને કમ્યુનિટી અંગે ઉપયોગી માહિતી ધરાવે છે (ઇન્ટરનેટ, પુસ્તકો, ડીવીડી, સીડી અને કેસેટની પ્રાપ્યતા).

ફેરફાર કરવો અને સક્રિય બનવું

રેફરલ પર જીપી કસરત

જો તમે સક્રિય બનવા અથવા કસરત કરવા અંગે અનિશ્ચિત હો તો તમારા જીપી, રેફરલ સ્કીમ પર તમને તેમના જીપી કસરતમાં રિફર કરી શકે છે. આ પ્રકારની સ્કીમો સ્થાનિક જીમ અને ફિટનેસ સેન્ટરોમાં ચલાવાય છે અને તેઓ સ્વિમિંગની સુવિધાનો પણ સમાવેશ કરી શકે છે. વધુ માહિતી માટે તમારા જીપી સર્જરીને પૂછો.

આરોગ્ય માટે ચાલવું

'આરોગ્ય માટે ચાલવું' અંગે વધુ માહિતી મેળવો. તેઓ સામાન્ય રીતે તમારા સ્થાનિક બરો કાઉન્સિલ દ્વારા ચલાવાતા હોય છે. કૃપા કરીને વોકિંગ હેલ્થ ઇનિશિયેટિવ વેબસાઇટ **www.whi.org.uk** ની પણ મુલાકાત લો.

કસરત કાર્યક્રમો

કેટલીક વાર એવું લાગે છે કે રસ્તા પર જેટલા પ્રકારની કાર છે તેટલા પ્રકારના કસરતના કાર્યક્રમો છે. અહીં કેટલાક સામાન્ય કાર્યક્રમો આપેલા છે.

* યોગ
* તાઇ ચી
* પિલાર્ટિસ

(તેનો ઉચ્ચાર પિલ આર ટીસ છે)

કૃપા કરીને સુનિશ્ચિત કરો કે સતત પીડા ધરાવતા લોકોને શિક્ષણ આપતા શિક્ષક લાયકાતપૂર્ણ અને અનુભવી છે.

તમને માફક આવે તે ઝડપે કસરત કરવા તમને પ્રોત્સાહન આપવું જોઇએ.

શરીર સંભાળ:

તમારા આખા શરીરની સંભાળ લેવી ઘણું મહત્ત્વનું છે .માટે કૃપા કરીને નીચે અંગ વિચારો: -

* તંદુરસ્ત ખોરાક લેવો
* ઊંઘ-માત્ર રાત્રે સૂવો અને દિવસ દરમિયાન ટૂંકી ઊંઘ લેવાનું ટાળો
* આરોગ્યપ્રદ-તમારા શરીરની રોજ ધોલાઇ અને ગ્રૂમિંગ.

તમારા શરીરની સંભાળ રાખવી ખુબ જ મહત્ત્વનું છે માટે તમે તેમાં શું મૂકો છો તે જોવું મહત્ત્વનું છે ,જેમકે તમે તંદુરસ્ત પ્રકારનો પુરતો ખોરાક અને યોગ્ય પ્રમાણમાં ઊંઘ લો અને તમે તમારી જાતને સ્વચ્છ પણ રાખો.

પેઇન ટૂલકિટનો ઉપયોગ કરી ચુકેલા લોકોનો પ્રતિભાવ

કામનું વિભાજન

મને 'કામનું વિભાજન' ટૂલ મારા માટે સૌથી અસરકારક જણાયું. હું એવા લોકો પૈકીનો એક હતો જેઓ પીડા અસહ્ય બને ત્યાં સુધી કરે અને માત્ર ત્યારે જ હું અટકું. હવે મેં મારી પ્રવૃત્તિઓનું વિભાજન કર્યું છે. મને લાગે છે કે હું પીડા વધાર્યા વગર વધુ કરી શકું છું. પેઇન ડાયરી રાખવાથી પણ મને તે જોવામાં મદદ મળી છે કે હું ક્યાં વધુ કામ કરી રહ્યો હતો. એચ. ટી. લંડન (H.T. London)

સ્વીકાર... એક ચાવી છે

હું જ્યારે તે વાંચતો ત્યારે મને તે ન ગમતું. મારે મારી પીડા સ્વીકારવી પડશે તેવું કહેવાવાળા આ પીટ મૂરે કોણ છે? પરંતુ જ્યારે હું શાંતિથી બેઠો અને તેના પર વિચાર્યું તો મને લાગ્યું કે સ્વીકાર એ આગળ વધવાની ચાવી છે અને હવે મને લાગે છે કે મેં તે કર્યું છે. કેટલાક ટૂલ્સનો ઉપયોગ કરીને મેં મારી પારિવારિક જીંદગી પાછી લાવી છે અને કામે પાછો પણ *ફર્યો છું.* એમ. ઇ. કેમ્સફોર્ડ.

એક્શન પ્લાનિંગ

મારા માટે દરરોજ સમાન હતી. ઉઠવું, નાસ્તો કરવો, ટીવી જોવું, જમવું, ટીવી જોવું, પરિવાર કામ પરથી ઘરેપાછો ફરે, ટીવી જોવું.

સાદા એક્શન પ્લાન નક્કી કરવાના શિક્ષણે આ કંટાળાજનક આદતો તોડવામાં મને મદદ કરી છે. હવે મેં સાદા લક્ષ્ય નક્કી કર્યા છે જેથી હું નિયમિત સ્ટ્રેચ અને કસરત કરું અને હળવા થવાનું તો ખરું જ. શું વિચારો છો? હવે હું ઓછું ટીવી જોઉ છું. હું વધુ અંકુશમાં જણાઉ છું અને મને ઓછી પીડા થાય છે. બી. બી. એસેક્સ

ઇન્ટરનેટનો ઉપયોગ કરવો

મને હેલ્થટોકઓનલાઇન સાઇટ ખુબ ઉપયોગી જણાઇ. અન્ય લોકો તેમની પીડા સાથે કેવી રીત જીવે છે તે અંગે સાંભળવાની, જોવાની અને વાંચવાની તેણે મને તક આપી. હવે હું જાણું છું કે મારા જેવો હું એકલો નથી. એન. કે. સોમરસેટ

જો હું આમ કરું અને તેમ કરું તો મારી પીડા અદ્દ્રશ્ય થઇ જશે તેવું કહેવા માંગતી હોય તેવી પુષ્કળ વેબસાઇટ હોય તેમ જણાય છે. હવે હું માત્ર એવી સાઇટની મુલાકાત લઉં છું જે org.uk, .nhs.uk, .gov.uk અથવા ac.uk એડ્રેસનો ઉપયોગ કરતી હોય. ટી. ડબલ્યુ. સફોક

પીટ મૂરે વિશે વધુ – પેઇન ટૂલકિટ *અને મોટિવેશનલ બિટ*ના લેખક....

તેઓ પીડા સ્વ-વ્યવસ્થાપન અને અન્ય આરોગ્ય સ્થિતિઓના ઉત્સુક પ્રચારક છે. પીટે કેટલાક પીડા સ્વ-વ્યવસ્થાપન કાર્યક્રમો અને પુસ્તકો લખ્યા છે.

તેમને યુકે અને યુરોપમાં આરોગ્ય સંભાળ પ્રોફેશનલ્સ અને દર્દી જૂથો માટે શૈક્ષણિક સેમિનારો પૂરા પાડવાનું અવારનવાર પૂછવામાં આવે છે.

પીટ નીચેનું સભ્યપદ ધરાવે છે:

- બ્રિટીશ પેઇન સોસાયટી
- યુરોપીયન ફેડરેશન ફોર રિસર્ચ ઇન રિહેબિલિટેશન
- અમેરિકન ક્રોનિક પેઇન એસોસિયેશન
- સોસાયટી ફોર બેક પેઇન રિસર્ચ

પીટ જણાવે છે કે, *"સતત પીડાનું સ્વ-વ્યવસ્થાપન તમે વિચારો છો તેટલું અઘરું નથી અને તેને અપનાવવાનો શ્રેષ્ઠ રસ્તો નાના પગલાં ભરવાનો છે. તમારા પરિવાર, મિત્રો અને સહકર્મચારીઓ પાસે હંમેશા મદદ અને સહાય માંગો. સમય જતા તમે વધુ આત્મવિશ્વાસુ બનશે અને અંકુશમાં રહેશો".*

પેઇન ટૂલકિટની વધુ નકલો માટે ઇમેઇલ કરો

pete.moore@paintoolkit.org
Twitter @ paintoolkit2
Pain Toolkit website www.paintoolkit.org

માહિતી અને સહાય માટે ઉપયોગી વેબસાઇટ લિંક

એક્શન ઓન પેઇન

www.alcoholics-anonymous.org.uk

આર્થ્રાઇટિસ કેર www.arthritiscare.org.uk

આર્થ્રાઇટિસ રિસર્ચ કેમ્પેન www.arc.org.uk

બેક કેર www.backcare.org.uk

બ્રેથવર્ક્સ માઇન્ડફુલનેસ બેઝ્ડ પેઇન મેનેજમેન્ટ www.breathworks-mindfulness.co.uk

બ્રિટીશ પેઇન સોસાયટી www.britishpainsociety.org

ડિપ્રેસન એલાયન્સ www.depressionalliance.org

હેલ્થટોકઓનલાઇન www.healthtalkonline.org (આરોગ્ય સમસ્યાઓ સાથે દર્દીઓનો સ્વ-વ્યવસ્થાપનનો અનુભવ)

એમઇ એસોસિયેશન www.meassociation.org.uk

માઇન્ડ ખાનગી મદદ અને સલાહ www.mind.org.uk પર

મલ્ટિપલ સ્કિરોસિસ સોસાયટી www.mssociety.org.uk

એનએચએસ ડાયરેક્ટ www.nhsdirect.nhs.uk (Tel 0845 4647)

એનએચએસ ચોઇસિસ www.nhs.uk/pages/homepage.aspx

પેઇન કન્સર્ન www.painconcern.org.uk

પેઇન રિલીફ ફાઉન્ડેશન www.painrelieffoundation.org.uk

પેલ્વિક સપોર્ટ નેટવર્ક www.pelvicpain.org.uk

રહ્યુમેટોઇડ આર્થ્રાઇટિસ સોસાયટી (નેશનલ) www.rheumatoid.org.uk

સમરિટન્સ www.samaritans.org.uk

સ્ટ્રોક એસોસિયેશન www.stroke.org.uk

ટ્રાઇજેમિનલ ન્યૂરાલ્જિયા એસોસિયેશન યુકે www.tna-uk.org.uk

પેઇન ટૂલકિટમાં વપરાયેલા તમામ ચિત્રો ગ્રુનેન્થલ જીએબીએચ ગ્લોબલ માર્કેટિંગ- પેઇન એજ્યુકેશન 2099 એચેન જર્મની (Grünenthal GmbH Global Marketing - Pain Education 2099 Aachen Germany) ની મંજૂરી સાથે છે www.gruenenthal.com

અપડેટ કરેલું નવેમ્બર 2008