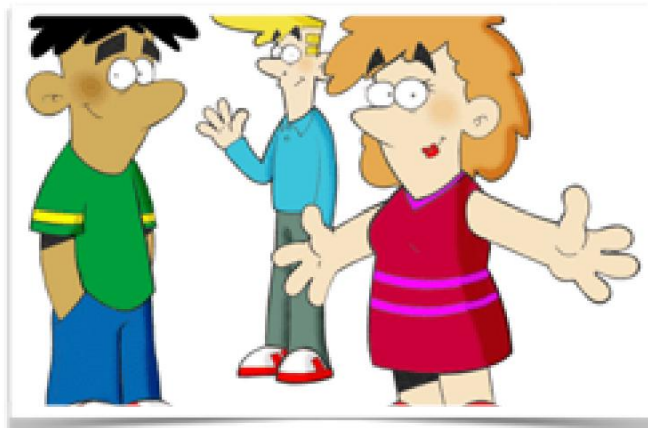


PAIN TOOLKIT



- ▣ Narzędzie 1: Zaakceptuj, że masz uporczywy ból... i idź naprzód
- ▣ Narzędzie 2: Zaangażuj się – buduj grupę wsparcia
- ▣ Narzędzie 3: Planowanie
- ▣ Narzędzie 4: Naucz się priorytetów i rozplanuj swoje dni
- ▣ Narzędzie 5: Wyznacz cele/plany działania
- ▣ Narzędzie 6: Bądź cierpliwy ze sobą
- ▣ Narzędzie 7: Naucz się sposobów relaksacyjnych
- ▣ Narzędzie 8: Rozciąganie i ćwiczenia
- ▣ Narzędzie 9: Prowadź pamiętnik i śledź swój progres
- ▣ Narzędzie 10: Miej plan na wypadek niepowodzenia
- ▣ Narzędzie 11: Praca grupowa
- ▣ Narzędzie 12: Kontynuuj... wdrażanie narzędzi 1-11 w życie codzienne



Pain Toolkit....jest dla ludzi, którzy żyją z uporczywym bólem

Problem z uporczywym bólem może być trudny do zrozumienia i opanowania na porządku dziennym.

Pain Toolkit jest prostą książeczką informacyjną, która może dostarczyć ci przydatne wskazówki i porady, aby wesprzeć cię w opanowywaniu twojego bólu.

Nie ma być ostatecznym słowem w opanowywaniu bólu, ale przydatnym przewodnikiem, aby pomóc ci na początku. Musisz jedynie mieć chęć ją przeczytać i przyswoić niektóre sugestie.

Powodzenia!

Pete Moore

Pete Moore ma uporczywy ból, astmę oraz chorobę zwyrodnieniową stawów i zestawiał te narzędzia z pomocą przyjaciół, rodziny oraz pracowników służby zdrowia.

Specjalne podziękowania dla zespołu Bradford Living with Pain (Bradford mieszkanie z bólem)

Witamy w Pain Toolkit

Jest to skrócona wersja Pain Toolkit a większą, 24 stronną wersję, kupuje od nas NHS i inne organizacje, zawiera ona przydatne informacje na temat:

- Bólu i snu
- Bólu i pracy
- Używania Internetu
- Dodatkowe zasoby
- Rozciąganie/ćwiczenia
- Planowanie dziennych czynności
- Radzenie sobie z niepowodzeniami



Pete mówi...

“Życie z bólem, na co dzień może być trudne, i jak ja możesz potrzebować pomocy.”



Gdzie otrzymasz pomoc?

Cóż, możesz otrzymać pomoc i wsparcie od rodziny, przyjaciół, pracowników służb zdrowia oraz współpracowników.”

Twój 3 krokowy przewodnik jak najlepiej wykorzystać Pain Toolkit

1. Przeczytaj Pain Toolkit i pokaż swojemu partnerowi, lekarzowi/pracownikowi służby zdrowia, przyjaciołom lub współpracownikom.
2. Odznacz lub zakreśl trzy narzędzia, z którymi masz najwięcej problemów i pokaż je swojemu lekarzowi/pracownikowi służby zdrowia, przyjaciołom, rodzinie oraz współpracownikami i poproś ich o pomoc i wsparcie.
3. Jak poczujesz się pewnie z tymi trzema narzędziami, wybierz następne trzy i powtórz proces.

Ważna wskazówka – używanie **Czerwonych** linków

W całym Pain Toolkit znajdziesz słowa wyróżnione na **czerwono**. Dla dobrego przykładu **Zrozumienie bólu w mniej niż pięć minut**. Są to linki do stron internetowych, więc wszystko, co musisz zrobić to kliknąć na nie.

A więc, zaczynamy... i zobaczmy czy rozpoznasz siebie w Kręgu Bólu i odpowiesz na którekolwiek z trzech pytań na następnej stronie?

Cykl uporczywego bólu



Czy czujesz się uwięziony w cyklu uporczywego bólu?

Jeśli tak, to zadaj sobie te trzy pytania

1. Czy robisz więcej w dobre dni i mniej w gorsze dni?
2. Czy jesteś ponadprzeciętny – robisz więcej niż jest to konieczne?
3. Czy zadowalas ludzi? Czy masz problem z mówieniem NIE do innych ludzi, gdy proszą cię o zrobienie czegoś?

Czy widziałeś się w cyklu uporczywego bólu i czy rozpoznałeś się w powyższych trzech pytaniach? Jeśli tak, to ten Pain Toolkit może być dla ciebie, więc czytaj dalej.

Uporczywy ból (czasami nazywany przewlekłym lub długotrwałym) jest:

Bólem, który trwa 3 miesiące lub dłużej i może nie reagować na standardowe leczenie medyczne.

Może być obezwładniający i frustrujący do opanowania dla wielu osób. Może też wpłynąć na związki z rodziną, przyjaciółmi i współpracownikami.

Czasami po badaniu, pracownicy służby zdrowia mówią osobą z uporczywym bólem:

Do dziś, twój pracownik służby zdrowia mógł robić wszystko w jego mocy, aby pomóc ci i mógł użyć wielu narzędzi dostępnych do jego dyspozycji.

Jednak jest wiele rzeczy, które możesz robić ze wsparciem swojego pracownika służby zdrowia, rodziny, przyjaciół i współpracowników by pomóc sobie uporać się z bólem. Jedynie musisz być chętny poprosić o pomoc.



“Obawiam się, że masz problem z przewlekłym lub długotrwałym bólem. Będziesz musiał...”

Czy stałeś się osobą „nie mogę”?

Osoba „nie mogę” to osoba, która próbowała wykonać lub brać udział w codziennych czynnościach takich jak chodzenie do pracy, ogrodnictwo, uprawianie sportu, wyjazdy na wczasy, chodzenie do kina, jedzenie w restauracji lub uczestniczenie w zajęciach rodzinnych, ale zaprzestała z powodu bólu.



Pete mówi **“Spodziewałem się, że inni naprawią mój ból. Musiałem zrozumieć, że sam muszę coś z tym zrobić”.**

Kiedy to się staje, normalnym jest, że poziom pewności siebie spada.

Czy to coś przypomina? If you have reached this point you need to stop and take action.

Poprzez przysposobienie i ćwiczenie narzędzi w Pain Toolkit możesz ponownie stać się osobą „mogę”, ale może to potrwać, więc miej dla siebie cierpliwość.

Więc, czy uporczywy ból jest problemem w UK?

Krótką odpowiedź brzmi, tak, więc nie jesteś sam.

A oto kilka alarmujących faktów z **Chronic Pain Policy Coalition**

- Ponad **14 milionów ludzi** żyje z przewlekłym bólem a prawie, co czwarty mówił, że ból powstrzymywał go od normalnych czynności (łącznie z pracą), na co najmniej 14 dni w ciągu ostatnich trzech miesięcy.
- Szacuje się, że sam ból pleców kosztuje £12.3 Miliarda rocznie.
- Osoby z uporczywym bólem były bardziej podatne na lęki i depresję - 69% z silnym bólem zgłaszało obawy o swoje nastroje.

Dlaczego muszę uporać się z bólem? Przecież spotykam się ze swoim pracownikiem służby zdrowia i czy to nie oni mają robić to za mnie?

Wiele osób z uporczywym bólem spotyka się ze swoim pracownikiem służby zdrowia po leczenie, pomoc i wsparcie. Ale czy kiedykolwiek oszacowałeś ile godzin rocznie spędzasz ze swoim pracownikiem służby zdrowia?

Mówi się, że osoby z problemami zdrowotnymi (łącznie z bólem) mogą średnio spędzać mniej niż 3 godziny rocznie ze swoim pracownikiem służby zdrowia. Przez pozostałe 8,733 godzin w roku są sami. Więc potrzeba nauczania się radzenia sobie z bólem i wdrożenia tego w swoje codzienne życie jest bardzo ważna.

Więc jak widzisz, potrzeba większego zaangażowania się w radzenie sobie z bólem jest potrzebne i ważne. Zdecydowanie nie wszystko zależy od twojego lekarza czy pracownika służby zdrowia, aby radzić sobie z bólem.

Musisz również odgrywać istotną rolę – wszystko zależy od pracy zespołowej.



Twoim następnym pytaniem może być, „**Więc jak mogę więcej się angażować i jak mam to zacząć?**”

Używanie różnych umiejętności i narzędzi może być pomocne. Jest to jak mechanik samochodowy, który ma wiele narzędzi w swojej skrzynce z narzędziami, aby naprawiać i utrzymywać samochody. Osoby z bólem też potrzebują narzędzi, aby im pomóc skutecznie zarządzać tym.

Najlepiej jest mieć rozmaite narzędzia gotowe do użytku, gdy i kiedy potrzebne tak samo jak dobry mechanik. Oczywiście, nie musisz potrzebować użyć wszystkich narzędzi sugerowanych w Pain Toolkit, tylko te, które najlepiej pomagają ci sobie radzić.

Radzenie sobie samemu z uporczywym bólem nie jest tak trudne jak ci się może zdawać, —więc zacznijmy i zobaczmy twoje pierwsze narzędzie w twojej skrzynce radzenia sobie z bólem.

Pain Toolkit

Narzędzie 1 – Zaakceptuj, że masz uporczywy ból....i idź na przód

Akceptacja to pierwsze i najważniejsze narzędzie w twojej skrzynce radzenia sobie z bólem.

Akceptacja to nie poddawanie się a rozpoznanie, że musisz przejąć więcej kontroli odnośnie jak możesz lepiej radzić sobie ze swoim bólem.

Akceptacja to też trochę jak otwieranie drzwi – drzwi, które otworzą się, aby udostępnić ci wiele możliwości radzenia sobie z bólem.

Klucz, którego potrzebujesz, aby otworzyć te drzwi nie jest tak duży jak ci się wydaje. Jedynie musisz być chętny, aby go użyć i spróbować robić rzeczy inaczej.



Świetny filmik pod tytułem **Understanding Pain in less than five minutes (Zrozumienie bólu w mniej niż pięć minut)** dostarcza proste wytłumaczenie jak działa ból.



Narzędzie 2 – Zaangażuj się – buduj grupę wsparcia

Odnoszenie sukcesów w radzeniu sobie z bólem oznacza otrzymywanie pomocy i wsparcia od innych. Zapytaj swojego pracownika służby zdrowia, przyjaciół, rodzinę oraz współpracowników o ściślejszą współpracę – stając się zespołem. Stwórz plan radzenia sobie z bólem. Dowiedz się czy są inne grupy wsparcia w twojej społeczności, do których możesz dołączyć, które mogą dostarczyć ci więcej umiejętności w radzeniu sobie z bólem.

Narzędzie 3 - Planowanie

Planowanie codziennych czynności jest jednym z kluczowych narzędzi w radzeniu sobie z bólem. Musisz zacząć planować swoje prace oraz inne codzienne zajęcia.

Czy rozpoznajesz się w **Boom and Bust cycle (Cykl wzrostu i kryzysu)**?

Robienie za dużo w twoje 'dobre' dni i mniej w gorsze dni.

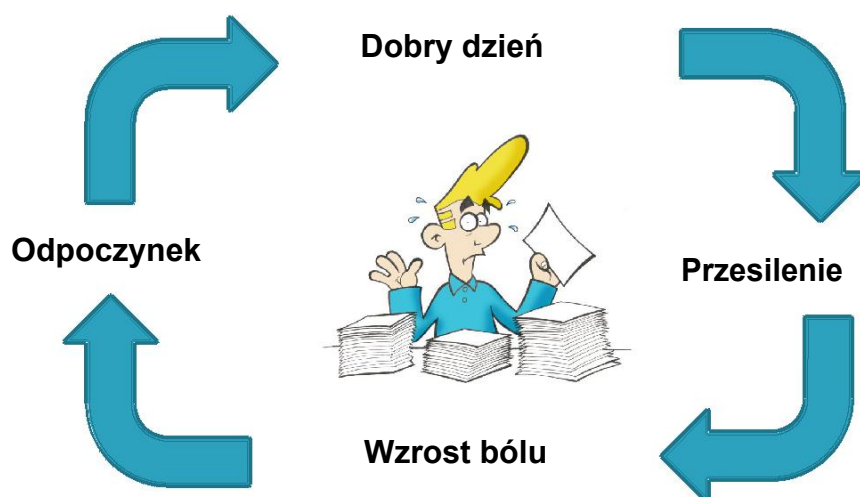
W skrócie, planowanie to: robienie przerwy na odpoczynek w ciągu dnia zanim będziesz jej potrzebował. Ale jak możesz zapamiętać, aby sobie planować?

Pamiętaj stare powiedzenie... "Jak zjeść słonia?"

Odpowiedź: Gryz za gryzem! Planowanie to wykonywanie czynności pojedynczo, a nie robienie wszystkiego na raz.

Dla przykładów planowania codziennych czynności zobacz na stronie 11.

Boom and bust cycle (Cykl wzrostu i kryzysu)



Narzędzie 4 – Naucz się priorytetów i rozplanuj swoje dni

Ustalenie priorytetów i planowanie twoich dni jest koniecznym narzędziem. Zrób listę rzeczy, które chcesz zrobić, ale pamiętaj, aby być elastycznym. To świetny sposób, aby wyznaczyć sobie punkt wyjściowy.

- Poniedziałek rano – odkurzyć salon i zrobić kilka przerw
- Poniedziałek popołudnie – przygotuj jedzenie na wieczór – usiądź do tej czynności
- Wtorek rano – idź pływać – spotkaj się ze znajomym na kawę/herbatę – ćwicz relaksację po powrocie.
- Wtorek wieczór – Piszę plan czynności na następny dzień.



Narzędzie 5 – Wyznacz cele/plany działania

Czasami możesz chcieć biegać zanim nauczysz się chodzić, jak mówi stare przysłowie. Aby tego uniknąć wyznacz sobie proste, realne cele lub plany działania. Tak jak potrzebujesz słupków grając w piłkę, lub mety na wyścigu – musisz mieć coś, do czego celować.



Może możesz wyznaczyć sobie proste, godzinne, dzienne lub tygodniowe plany działania. Zawsze poproś o pomoc swojego pracownika służby zdrowia, jeśli nie jesteś pewien. Możesz też nauczyć się o wyznaczaniu celów i planowaniu działań przez uczestniczenie w warsztatach **Pain Toolkit** lub programie samzarządzania (SMP – Self-Management Programme).

Tak, jest Toolkit dla osób młodszych i młodzieży zwany

[My Pain Toolkit \(UK\)](#)

[My Pain Toolkit \(Kanadyjski\)](#)

Narzędzie 6 – Bądź cierpliwy ze sobą

Rób rzeczy miarowo. Może potrwać kilka tygodni lub miesięcy zanim zobaczysz zmiany lub polepszenie. Kiedy zaczniesz czuć się dobrze, możesz chcieć nadrobić czynności, którym odpuściłeś. Nie daj się skusić, aby przeholować, w innym razie szanse na niepowodzenie wzrosną. Dobre powiedzenie to ‘żyj każdy dzień z osobna’. Oraz....proś innych o pomoc i wsparcie – nie jest to znakiem słabości, ale znakiem siły.

Narzędzie 7 – Naucz się sposobów relaksacyjnych

Umiejętności relaksacji są bardzo ważne dla spiętych mięśni w ciele oraz zrelaksowania umysłu.

Relaksacją może być:

- Czytanie książki
- Słuchanie muzyki
- Ogrodnictwo
- Spotkania z przyjaciółmi na kawę/herbatę
- Wyjście do kina lub restauracji
- Ćwiczenia relaksacyjne ([darmowe techniki relaksacji do pobrania](#))
- Medytacja ([Uważność](#))
- Taniec
- Chodzenie ([Chodzenie dla zdrowia](#))

Radzenie sobie lub samozarządzanie?

Radzenie sobie z uporczywym bólem może być jak granie w węże i drabiny – gra szczęścia. Będąc ponadprzeciętnym możesz mieć tendencje, aby robić więcej w dobre dni (wchodzenie na drabinę) a w gorsze dni, robić mniej i wracać do łóżka. (Jest to jak zjeżdżanie po wężu).

Samozarządzanie jest podejmowaniem pozytywnych, planowanych działań, które mogą zmniejszyć element ‘szczęścia’ w radzeniu sobie z bólem.

Narzędzie 8 – Rozciąganie i ćwiczenia

Wiele osób z bólem obawia się ćwiczeń na wypadek gdyby miało to spowodować więcej problemów. A jednak to nieprawda. Regularne rozciąganie i ćwiczenia w istocie zmniejsza ból i niewygodę. Przygotowuje to ciało na inne czynności. Może wzmocnić słabe mięśnie i poczujesz się lepiej. Pamiętaj, aby zaczynać powoli i zwiększać rozciąganie oraz ćwiczenia. Nie jest to tak trudne jak ci się zdaje.



Jeśli jesteś w bólu, pamiętaj, że niećwiczone i nieużywane mięśnie odczuwają więcej bólu niż wyrobione. Porozmawiaj ze swoim fizjoterapeutą lub trenerem fitnessu

Pete mówi **“Stwierdziłem, że rozciąganie i ćwiczenie jest naprawdę korzystne, ponieważ zmniejsza mój ból i daje mi pewność siebie w próbowaniu innych rzeczy”**.

o indywidualnie dopasowanym programie rozciągania i ćwiczenia, według którego możesz pracować miarowo i bezpiecznie. Pomoże to rozbudować twoją pewność siebie, siłę mięśni i stawów. Pamiętaj, że pływanie (lub po prostu chodzenie w te i w te w basenie) jest też ćwiczeniem niskiego zagrożenia i jest dobre, jeśli masz problemy ze stawami.

Wypróbuj NHS Fitness Studio. Bardzo wizualne, żadnego członkostwa i otwarte 24h.

Narzędzie 9 – Prowadź pamiętnik i śledź swój progres

Prowadzenie pamiętnika swojego progresu pomoże ci stwierdzić, jakie poczyniłeś postępy i zanotować, jakich dokonałeś sukcesów. Pomoże ci to budować na sukcesie. Ale będzie też przydatne, aby odnotować, co nie skutkowało abyś mógł się uczyć ze swoich doświadczeń. Czasami uczymy się więcej z błędów niż naszych sukcesów.

Osobiście, stwierdziłem, że prowadzenie pamiętnika pokazało mi jak dobrze mi idzie z radzeniem sobie z moim bólem.

Podkreśliło też rzeczy, które robiłem, które nie skutkowały, i tak byłem w stanie zająć się nimi bardziej pozytywnie.



Narzędzie 10 – Miej plan na wypadek niepowodzenia

Is it realistic to think you will never have a setback?

Prosta odpowiedź brzmi, NIE! Ustalenie planu na niepowodzenie jest dobrym radzeniem sobie z bólem. Zapytaj swojego opiekuna zdrowotnego, jeśli potrzebujesz pomocy w zrobieniu jednego, jeśli nie jesteś pewien. Zanotuj, co spowodowało niepowodzenie i co pomogło. Może to być pomocną informacją, kiedy doznasz kolejnego.



Narzędzie 11 – Praca zespołowa

Współpraca między tobą i twoim opiekunem zdrowotnym jest konieczna. Wyobraź sobie drużynę klubu piłkarskiego Arsenal grającą bez planu drużynowego.

Radzenie sobie z bólem nie jest 'ulicą jednokierunkową' i jest nie realne, aby twój opiekun zdrowotny całkowicie to rozwiązał. Ty też odgrywasz ważną rolę.

Razem, ty i twój opiekun zdrowotny, możecie wyznaczyć plan działania. Ten plan działania może pomóc wam śledzić twój progres.

Planowanie działań jest nauczane podczas uczenia na program samozarządzania.



Pain Toolkit – animowany film 12 Narzędzi i przedmowa

Peter Moore [Pain Toolkit \(Animowany film\)](#)

Narzędzie 12 – Kontynuuj...codzienne wdrażanie narzędzi 1-11.

Możesz pytać siebie czy musisz wdrożyć te narzędzia do codziennego użytku? "Co, codziennie"? Prosta odpowiedź brzmi, TAK. Tak jak osoba z cukrzycą musi brać swoje leczenie/leki i utrzymywać dietę, twoim leczeniem jest planowanie/priorytety, rozplanowywanie, wyznaczanie tygodniowych lub długoterminowych celów/planów działań, relaksacja, ćwiczenie, ogólna aktywność i władanie swoim bólem. Utrzymanie tego jest trudne dla wielu osób, ale nie jest tak trudne jakby się mogło wydawać, jeśli stworzyłeś sobie rutynę. Tak jak mycie zębów, radzenie sobie z bólem stanie się nawykiem. Zaangażuj innych i sprawy, aby radzenie sobie z bólem stało się zabawą.

Jakich trzech rzeczy nauczyłem się o radzeniu sobie z moim bólem w Pain Toolkit?

1.....

2.....

3.....





Co wypróbuję?

.....

.....

.....

.....

Używanie Internetu i aplikacji Pain Toolkit

Pete mówi...

Wpisz 'pain' (ból) w wyszukiwarkę i wyskoczy około 810,800,000 wyników. Większość będzie próbowała ci coś sprzedać itd. Zawsze omów z lekarzem lub opiekunem zdrowotnym, jeśli będziesz coś próbować. Pamiętaj, **'pomyślnie'** radzenie sobie z bólem jest pracą zespołową.

*Stwierdziłem, że strona **Health Talk on-line** jest bardzo przydatna. Dała mi możliwość usłyszeć, zobaczyć i przeczytać jak inni żyją ze swoim bólem. Teraz wiem, że nie jestem sam.* N.K. Somerset.

Zdaje się być wiele stron, które próbowały wmówić mi, że jeśli wezmę to lub zrobię tamto, mój ból zniknie. Teraz odwiedzam przeważnie tylko strony używające adresy .org.uk, .nhs.uk, .gov.uk or .ac.uk. T.F. Essex

Aplikacje Pain Toolkit

Stworzyliśmy też aplikacje Pain Toolkit, które możesz używać samemu lub z pracownikiem służby zdrowia. Jeśli chcesz się dowiedzieć więcej o nich, skontaktuj się z **Peter Moore**

Strona Pain Toolkit



Jest sporo naprawdę przydatnej informacji na stronie Pain Toolkit i tak, jest proste do zrozumienia.

Wielu gości lubi zwłaszcza link do **Pain Toolkit film**, Informacja jest wizualna.

Więcej o Pete Moore & Dr Frances Cole współautorzy Pain Toolkit i część motywacyjna....

Pete mieszka w Essex i jest zapalonym propagatorem samozarządzania i innych stanów zdrowia. Pete napisał kilka programów i książek o samozarządzaniu bólem.

Często jest proszony o przedstawienie seminariów edukacyjnych dla Pracowników służby zdrowia i grup pacjentów w UK i Europie.

Pete jest członkiem następujących:

- [British Pain Society](#)
- [International Association Study of Pain \(IASP\)](#)

Śledź Pete 'a na [Twitter](#)  @paintoolkit2

Pete mówi *“Radzenie sobie z bólem lub problemem zdrowotnym nie jest takie trudne jak się wydaje i najlepszym sposobem działania jest stawianie małych kroków.*

Bądź cierpliwy ze sobą. Jak mówi przysłowie ‘chcemy chodzić zanim nauczymy się biegać’. Powoli. Osiągniesz cel.

Zawsze proś o pomoc i wsparcie od twojego pracownika służby zdrowia, rodziny, przyjaciół oraz współpracowników. Z czasem staniesz się pewniejszy siebie w kontrolowaniu”.



Dr Frances Cole

Dr Frances Cole jest lekarzem pierwszego kontaktu (GP), specjalistą rehabilitacji bólu oraz terapeutą poznawczo-behawioralnym w West Yorkshire, UK.

Jest członkiem British Pain Society i współautorem przewodnika samopomocy “Overcoming Chronic Pain” (Pokonywanie przewlekłego bólu).

Specjalne podziękowania dla wszystkich pracowników służby zdrowia i grup pacjentów, które wspierają samozarządzanie bólem.



Peter Moore

Linki do przydatnych stron dla dodatkowych Informacji i wsparcia

Kliknij na **Czerwone** linki, które przeniosą cię na strony

Arthritis Care	National Rheumatoid Arthritis Society
Arthritis Research Campaign	NHS Choices
BackCare	Overcoming mental health problems
British Pain Society	Pain Toolkit
Chronic Pain Scotland	Pain Concern
Depression Alliance	Pain Support
Exercise Works	Pain Relief Foundation
Endometriosis	Pain UK
Get a life - Get Active	Pelvic Pain Support Network
Health talk on-line	Prescription for Exercise
Health talk on-line (Young People)	Rheumatoid Arthritis Society
Kirklees Persistent Pain Know your own health Fibromyalgia Association UK Living with Pain (Manchester) ME Association	Self-Help Connect UK
Mindfulness	Smoking (how to stop)
Migraine Trust	Sheffield Persistent Pain
MIND (confidential help and advice)	Stroke Association
Multiple Sclerosis Society	Shingles Support
	Talking Therapies
	Trigeminal Neuralgia Association UK
	Your Health Your Way

© Pete Moore & Dr Frances Cole 2009, Wersja: październik 2014