

O Kit dor



> CHANGE PAIN®

O Kit dor

... é para pessoas que vivem com dor persistente

O problema da dor persistente pode ser difícil de entender e gerir no dia-a-dia. O Kit dor é um folheto contendo informação simples, conselhos e competências úteis para o(a) apoiar na gestão da sua dor.

Não tenciona ser a última palavra na auto-gestão da dor, mas antes um guia prático para o(a) ajudar a começar – tudo o que precisa é estar disposto(a) a lê-lo e a aceitar algumas sugestões.

Boa sorte!

Pete Moore

petemoore2@yahoo.co.uk · www.paintoolkit.org

Pete Moore, que tem dor persistente, asma e osteoartrite, usou estas ferramentas com a ajuda de amigos, familiares e profissionais de saúde.

Um agradecimento especial à Equipa do Programa Bradford de Reabilitação da Dor e Kirklees do NHS. Estas ferramentas têm ajudado muitas pessoas e podem também ajudá-lo(a)!



Conteúdo

Visão global do Kit Dor	5
O ciclo da dor persistente	6
Perguntas frequentes	10
O Kit Dor	13
Sugestões para a sua rotina diária	26
Dicas para retrocessos	30
Recursos e sugestões úteis para o(a) ajudar	36
Opiniões sobre o Kit Dor	40
Ajuda na internet	42
Sobre os autores	44

Visão Global do Kit Dor

Ferramenta 1 – Aceite que tem dor persistente....e siga em frente
Ferramenta 2 – Envolver-se – forme um grupo de apoio
Ferramenta 3 – Ritmo das atividades
Ferramenta 4 – Aprenda a estabelecer prioridades e a planear os seus dias
Ferramenta 5 – Estabeleça objectivos/Planos de acção
Ferramenta 6 – Seja paciente consigo próprio(a)
Ferramenta 7 – Aprenda técnicas de relaxamento
Ferramenta 8 – Alongamentos e Exercício físico
Ferramenta 9 – Faça um diário e registe o seu progresso
Ferramenta 10 – Tenha um plano para retrocessos
Ferramenta 11 – Trabalho de equipa
Ferramenta 12 – manter...praticar no dia-a-dia as ferramentas de 1-11

O Ciclo da Dor Persistente

DOR PERSISTENTE



Por vezes as setas podem também correr no sentido contrário aos ponteiros do relógio. Por exemplo: o tempo passado fora do trabalho pode originar pensamentos negativos, medo do futuro – pode originar stress, medo etc.

Sente-se preso num ciclo de dor persistente?

Se sim, faça a si próprio(a) estas três perguntas:

1. Tem **mais** atividade nos dias bons e **menos** nos dias maus?
2. É exagerado(a) – faz mais do que é necessário?
3. É solícito(a) com todos? Tem problemas em dizer NÃO quando outros lhe pedem para fazer algo?

Consegue identificar-se no ciclo de dor persistente e reconhece-se nas três perguntas acima? Se sim, então este Kit Dor pode ser-lhe útil, portanto por favor continue a lê-lo.

Dor persistente

(por vezes chamada crónica ou prolongada) é:

Uma dor que persiste por 3 ou mais meses e que não responde ao tratamento médico padrão. Pode ser incapacitante e frustrante e para muitas pessoas difícil de lidar. Pode ainda afetar as relações familiares, de amizade ou com colegas de trabalho. Por vezes, as pessoas com dor persistente e após avaliação por parte do médico, ouvem dele o seguinte:



“Receio que tenha um problema de dor crónica ou prolongada. Vai ter de aprender a viver com ela”

Até agora, os médicos podem ter feito tudo o que esteve ao seu alcance para o(a) ajudar e podem ter usado muitas das ferramentas disponíveis no Kit Dor. Contudo, existem muitas formas de o(a) ajudar a controlar a sua dor, com a ajuda dos seus profissionais de saúde, família, amigos e colegas de trabalho. Tudo o que necessita é vontade de pedir ajuda.

Tornou-se uma pessoa “não posso fazer”?

Uma pessoa “**não posso**” é alguém que participou ou tomou parte das tarefas diárias tais como, ir trabalhar, fazer o trabalho doméstico, jardinagem, praticar um desporto, ir de férias, ir ao cinema, ir a restaurantes, ou tomar parte nas atividades familiares e deixou de o fazer ou desistiu delas por causa da sua dor. Quando isto acontece é comum haver uma redução dos seus níveis de confiança. Isto fez tocar alguma campainha? Se chegou a este ponto, precisa de parar e agir.

Aderindo e praticando as ferramentas do Kit Dor, pode tornar-se novamente numa pessoa “**posso fazer**”, mas isso leva tempo, portanto, seja paciente consigo mesmo.



Segunda-feira
3:30.pm



Segunda-feira
3:30.pm

Parece-lhe familiar?

Perguntas frequentes

A dor persistente também é um problema no Reino Unido?

A resposta mais curta é sim, portanto não está sozinho(a). Aqui pode encontrar alguns factos alarmantes da Chronic Pain Policy Coalition

www.paincoalition.org.uk

A dor persistente afeta 7.8 milhões de pessoas de todas as idades em todas as regiões parlamentares do Reino Unido. 70%, ou pessoas com dor persistente estão abaixo dos 60 anos.

Porque que razão tenho de controlar a minha dor? Eu vou regularmente às consultas, não são eles que têm de o fazer por mim?

Muitas pessoas com dor persistente consultam o seu médico procurando tratamento, ajuda e aconselhamento. Mas já pensou quantas horas por ano passou com o seu médico?

Chegou-se à conclusão que as pessoas com problemas de saúde (incluindo dor) podem passar em média menos de 3 horas por ano em contacto com o

médico. Nas restantes 8.733 horas, estão por sua conta. Assim, a necessidade de adquirir competências na gestão da sua dor, e introduzi-las nas suas actividades diárias é muito importante.

Portanto, como pode ver, a necessidade de se envolver mais na gestão da sua dor é ao mesmo tempo importante e necessária. A gestão da sua dor não está somente nas mãos do seu médico ou dos profissionais de saúde. Você deve também desempenhar um papel vital – é tudo uma questão de trabalho em equipa.

A sua próxima pergunta deve ser

“Bem, de que forma me posso envolver mais e como posso começar?”

Usar diferentes competências e ferramentas pode ajudar. É como um mecânico que tem na sua caixa de ferramentas várias ferramentas para reparar e fazer



Perguntas frequentes



a manutenção dos automóveis. As pessoas com dor também precisam de um conjunto de ferramentas que as ajudem a controlá-la com sucesso.

Pode não ter necessidade de usar todas as ferramentas sugeridas no Kit, mas tal como qualquer bom mecânico, é sempre melhor ter uma variedade de ferramentas ao dispor para serem usadas se e quando necessário.

A auto-gestão da dor persistente não é tão difícil como poderá parecer – portanto vamos começar e olhar para a primeira ferramenta do seu novo Kit de auto-gestão da dor.

O Kit Dor



Ferramenta 1 – Aceite que tem dor persistente...e siga em frente

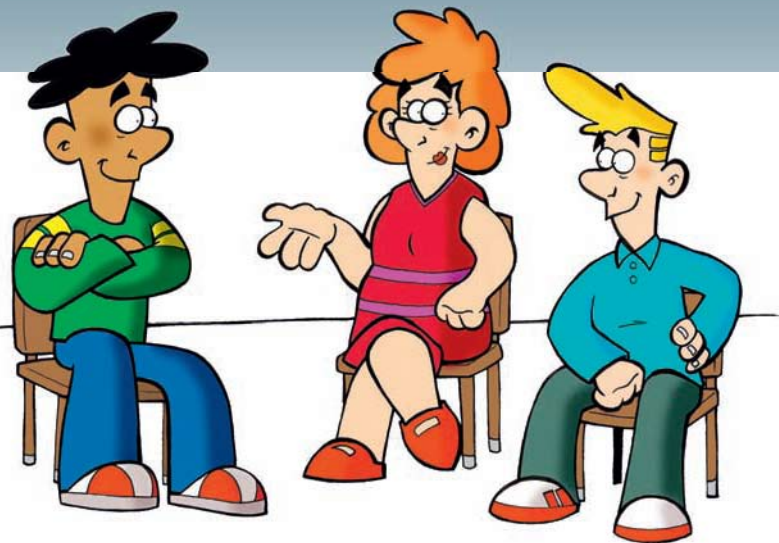
Aceitação é a primeira e mais importante ferramenta do seu Kit de auto-gestão da dor.

Aceitação não é desistir, mas reconhecer a necessidade de ter uma melhor gestão no que respeita à forma de melhor auto-gerir a sua dor.

Aceitação é também um pouco como abrir uma porta – uma porta que se abre para lhe permitir ter acesso a uma série de oportunidades de auto-gestão. A chave que necessita para abrir essa porta não é tão grande quanto pensa. Tudo o que tem de fazer é ter vontade de a usar e tentar agir de maneira diferente.



O Kit Dor



Ferramenta 2 – Envolve-se – formando um grupo de apoio

Ser bem sucedido na auto-gestão da sua dor significa receber ajuda, bem como apoio dos outros. Peça ao seu médico, aos seus amigos, família e colegas de trabalho para trabalharem em conjunto – tornarem-se uma equipa. Desenvolva um plano de auto-gestão da dor. Procure por grupos de apoio na sua comunidade aos quais se possa juntar e que lhe poderão fornecer mais ferramentas.



Ferramenta 3 – Paciência

Estabelecer ritmo nas actividades diárias é uma das ferramentas chave para auto gerir a sua dor. Necesita estabelecer um ritmo no trabalho bem como nas outras actividades diárias. Reconheceu-se no ciclo da dor? Tenta fazer demasiadas coisas, descansar demasiado e se fica inativo perde a sua condição física. Ritmo, em breves palavras é: fazer uma pausa ao longo do dia antes de ela ser necessária. Mas como se vai lembrar de o fazer?

Lembre-se deste antigo ditado...
“Como consegue comer um elefante?”

Resposta: ***Uma dentada de cada vez!***
Impor ritmo é levar a cabo actividades um pouco de cada vez, e não fazê-las todas de uma assentada. Pode encontrar exemplos na Pag 28.



O Kit Dor



Ferramenta 4 – Aprenda a estabelecer prioridades e a planear os seus dias

Estabelecer prioridades e planear os seus dias é uma ferramenta essencial. Faça uma lista de tudo o que gostaria de fazer, mas lembre-se de ser flexível. É uma boa maneira de começar.

Exemplos:

- Segunda feira a.m. – aspirar a sala interrompendo um par de vezes para incutir ritmo a mim próprio.
- Segunda feira p.m. – preparar a refeição do jantar – fazê-lo sentada
- Terça feira a.m. – ir à natação – encontrar-me com amigo para chá/café – praticar exercícios de relaxamento quando regressar a casa.
- Terça feira p.m. – Redigir um plano de actividades para o dia seguinte



Ferramenta 5 – Estabeleça objetivos/Planos de a o

Por vezes quer começar a correr antes de poder andar assim diz o velho ditado. Para evitar que isto aconteça, estabeleça para si próprio(a) planos de a o fáceis

e com objetivos realistas. Tal como no futebol são necessárias balizas, e numa corrida   necessária a linha da meta, você também tem que ter algo para alcançar.

Talvez possa estabelecer um plano de a o simples, de hora a hora, diário ou semanal. Peça sempre ajuda ao seu médico se lhe ocorrer alguma d vida. Pode também aprender como estabelecer objetivos e planear a es frequentando um Programa de Autogestão.

Consulte a Página 36 para mais informações sobre o Programa de Autogestão





Ferramenta 6 – Seja paciente consigo próprio(a)

Seja constante. Pode demorar algumas semanas ou meses até ver algumas mudanças ou melhorias. Quando se começar a sentir bem, pode querer retomar atividades que deixou para trás. Não tente exagerar ou as suas hipóteses de sofrer um revés podem aumentar. “Levar um dia de cada vez” é um bom conselho. E também... peça ajuda e apoio aos outros – não é um sinal de fraqueza, mas sim de força!

Enfrentar ou autogerir?

Enfrentar a dor persistente pode ser como jogar um jogo de cobras e escadas – um jogo de sorte. Sendo empreendedor, terá tendência para fazer mais nos bons dias (sobe a escada) e nos maus dias fará menos e volta para a cama. (é como o deslizar da cobra). Autogerir origina ações planeadas e positivas que reduzem o elemento “sorte” na autogestão da dor.



Ferramenta 7 – Aprenda técnicas de relaxamento

As técnicas de relaxamento são muito importantes para aliviar a tensão muscular e descontrair a mente. Relaxamento pode ser:

- Ler um livro
- Ouvir música
- Jardinar
- Encontro com amigos para café ou chá
- Ir ao cinema ou ao restaurante
- Respiração abdominal (o seu profissional de saúde pode ensinar)
- Meditação
- Dançar
- Caminhar



O Kit Dor



Ferramenta 8 – Alongamentos e Exercício físico

Muitas pessoas que sofrem de dor temem o exercício com receio que lhes cause mais problemas. Contudo, isso não é verdade. Efetivamente, alongamentos e exercício físico frequentes diminuem o desconforto. Preparam o corpo para outras atividades. Pode fortalecer músculos enfraquecidos e na realidade sentir-se-á melhor por isso. Lembre-se de começar lentamente e aumentar gradualmente o seu alongamento e o seu exercício. Não é tão difícil como possa pensar.

Se tem dor, lembre-se que os músculos não alongados e não trabalhados sentem mais dor que os músculos tonificados. Fale com o seu fisioterapeuta ou treinador do ginásio sobre um treino de alongamentos e um plano de exercícios feito à medida e individual que possa fazer calma e seguramente. Isto ajudá-lo-á a fortalecer a sua confiança, músculos e força articular. Lembre-se que nadar (ou tão só caminhar para cima e para baixo na piscina) é também um exercício de fraco impacto e muito bom para si que tem problemas articulares. Na página 35 encontra 15 boas razões que demonstram o benefício do exercício.



Ferramenta 9 – Faça um diário e registre o seu progresso

Manter um diário com registos do seu progresso ajudá-lo-á a perceber quão longe chegou e registar os sucessos que alcançou. Isto ajudará a construir o seu sucesso. Mas também será importante registar o que não resultou, sendo uma forma de aprender com essas experiências. Por vezes aprendemos mais com os nossos erros do que com os nossos sucessos.

Tente escrever todos os dias uma evidência para mostrar a si próprio(a) que está positivamente autogerindo a sua dor. Está demonstrado que executar esta tarefa aumenta a confiança das pessoas.



O Kit Dor



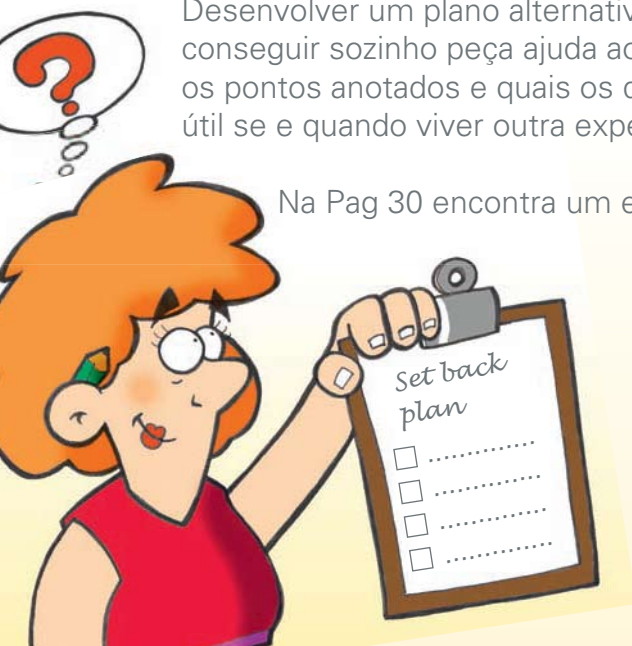
Ferramenta 10 – Tenha um plano para retrocessos

Será realista pensar que nunca terá um revés?

A resposta é NÃO!

Desenvolver um plano alternativo é uma boa autogestão da dor. Se não conseguir sozinho peça ajuda ao seu médico para construir um. Verifique os pontos anotados e quais os que o ajudaram. Esta informação pode ser útil se e quando viver outra experiência.

Na Pag 30 encontra um exemplo de um plano para retrocessos



Ferramenta 11 – Grupo de trabalho

O trabalho em equipa com os profissionais de saúde é vital. Imagine um clube de futebol a jogar sem um plano de jogo.

Controlar a sua dor não é “uma estrada de sentido único” e não é realista que sejam os seus profissionais de saúde a resolverem todos os problemas. Você desempenha também um papel muito importante.

Juntos, você e os seus profissionais de saúde podem estabelecer um plano de ação. Este plano de ação pode ajudá-lo(a) a acompanhar o seu progresso.

O planeamento da ação é ensinado no programa de autogestão.



O Kit Dor



Ferramenta 12 – é manter...

...praticar no dia-a-dia as ferramentas de 1-11

Deve estar a perguntar-se se necessita de utilizar estas ferramentas no seu dia-a-dia?

"O quê, todos os dias?" A resposta é **Sim**. Tal como uma pessoa com diabetes tem que tomar a sua medicação e manter a sua dieta diária, o **seu** tratamento é planejar/estabelecer prioridades, estabelecer ritmos, estabelecer objetivos semanais ou a longo prazo/planos de ação, relaxamento, exercício físico, manter-se activo(a) em geral e tomar conta da sua dor.

Manter é difícil para muitas pessoas, mas não tão complicado como parece, logo que tenha estabelecido as suas rotinas. Tal como lavar os dentes, a autogestão da sua dor tornar-se-á um hábito. Envolver os outros e faça da autogestão da dor algo divertido.

- Aceitação da dor
- Iniciativa própria
- Estabelecer prioridades
- Ritmo
- Objectivos e planos de ação
- Paciência (perseverança)
- Técnicas de relaxamento
- Exercício
- Diário
- Plano B
- **e poder de permanecer!**

Não é assim tão difícil



Sugestões para a sua rotina diária

Assumir a longo prazo mais responsabilidade para lidar e gerir a sua dor não é tão difícil como poderia pensar no início. Se desenvolver uma rotina usando estas ferramentas, a gestão da dor tornar-se-á uma rotina – tal como lavar os dentes.

Rodeie-se de um conjunto de pessoas que o(a) apoiem. Deixe que as outras pessoas se envolvam no seu progresso. Planeie o controlo da sua dor de forma divertida para si e para quem o(a) rodeia.



Quais as três coisas que aprendi no Kit Dor sobre como controlar a minha dor?

1

2

3



O que vou tentar?

1

2

3



Sugestões para a sua rotina diária

O objetivo deve ser usar rotinas em todas as atividades diárias.
Deve ter sempre o seu kit dor à mão.

Engomar

Em vez de fazer uma grande quantidade de uma só vez, engome poucas peças de cada vez. Em vez de engomar a máquina de roupa toda de uma vez, divida-a por vários dias.

Ex: fazer duas ou três pilhas de roupa

- uma pilha urgente
- uma pilha não tão urgente, e...
- uma pilha “posso fazer no final da semana”

Ir às compras

Em vez de fazer as compras da semana de uma vez, divida-as por várias vezes por semana. Divida as suas compras por mais sacos, para não carregar e levantar sacos muito pesados. Lembre-se de pedir aos funcionários que a

ajudem a carregar as compras até ao carro; lembre-se sempre de ter alguém em casa (familiar ou vizinho) que leve as compras para casa. Ou considere fazer as compras através da Internet, e assim só terá que separar os produtos após terem sido entregues em casa.

Estes são apenas alguns exemplos. Haverá muitos mais todos os dias, sobre os quais terá que pensar antes de os enfrentar.

Se parar para pensar sobre o que tenciona fazer, **antes** de fazer, haverá menos hipóteses de acontecer um revés e assim, pelo contrário melhora a sua condição.

Ter sempre presente:

Lembrar que estabelecer ritmos é “fazer uma pausa **antes** de ela ser necessária” e dividir as suas actividades.

Dicas para Contrariedades

Não é realista pensar que nunca mais terá um revés. Lembre-se se for uma pessoa exagerada; é fácil esquecer-se de estabelecer ritmos podendo assim sofrer um revés.

Assim a primeira coisa a fazer é não entrar em pânico, o que acontece a muitas pessoas. Se tal acontecer é preferível ter pronto um plano alternativo.

Os reveses são muitas vezes causados por fazer demais – exagerar, pressionado por outro, ou simplesmente porque se esqueceu que tem um problema com dor. Não se aborreça consigo próprio(a), é normal acontecerem reveses ocasionais.

Se não tem a certeza de como preparar um plano alternativo, peça ajuda ao seu médico ou profissional de saúde.

Não se esqueça de fazer alongamentos antes e após a maioria das actividades para evitar um revés.

- Fique calmo(a)
- Cuidadosa administração de medicamentos
- Reduza as atividades até que a dor desapareça
- Decline deliberadamente tarefas sem importância que os outros gostariam que fizesse, até se sentir melhor
- Reparta as tarefas que quer executar em porções (ainda) mais pequenas (ver também Kit Dor 4)
- Faça intervalos suficientemente longos e períodos de relaxamento
- ...e não seja nem tão orgulhoso(a) nem tão assustado(a) para pedir ajuda aos outros



Dicas para Contrariedades

Estabeleça prioridades nas suas responsabilidades

Estabeleça ritmos para si próprio(a). Reparta as tarefas em porções mais pequenas. Descanse entre elas. Reduza as suas atividades antes que o revés se instale. Seja amável consigo. Diga “NÃO” a pedidos desnecessários que lhe façam até que se sinta mais saudável.

E... não seja nem tão orgulhoso(a) nem tão assustado(a) para PEDIR ajuda!

Tomar a medicação

Seguir ou pedir conselho ao seu Médico ou Farmacêutico sobre a medicação e quando necessita de a tomar.

Se tiver que tomar regularmente medicação lembre-se de maneiras de não se esquecer. Muitas pessoas simplesmente esquecem-se. Utilize notas em post its, um despertador ou peça a alguém que o(a) lembre.

Por favor lembre-se que, tomar medicação se sofre de dor músculo-esquelética (lombar, perna, braço, pescoço, etc.) pode mascarar a dor e encorajá-lo(a) a fazer mais e mais.

Para dor músculo-esquelética (lombar, perna, braço pescoço, etc.)

Aplicar calor e/ou gelo de forma a ficar mais confortável. Para aliviar a dor inicial, pode aplicar gelo embrulhado em toalhas húmidas 5 minutos por hora durante 1 ou dois dias. Lembre-se sempre de colocar uma peça de roupa entre a sua pele e o gelo, para prevenir queimaduras na pele. Não é recomendável que se deite sobre gelo. (Pessoas com problemas reumáticos podem preferir calor em vez de gelo).

De novo, se não estiver seguro(a), procure conselho junto do seu médico ou profissional de saúde.

Calma

Corte por instantes com atividades normais, deite-se por algum tempo e relaxe, mas não por muito tempo. O repouso na cama enfraquece os músculos rapidamente, perde aproximadamente 1% da força muscular por dia se se mantiver inativo(a) – lembre-se que manter-se ativo(a) e mobilizado(a) pode apressar a sua recuperação.



Dicas para Contrariedades



Tente começar a mover-se lentamente

Lembre-se de estabelecer ritmos a si próprio(a). Comece com um alongamento suave tão rápido quanto possível para retomar a sua normal flexibilidade. Manter-se activo(a) pode parecer-lhe estranho, mas em termos de autogestão da dor, aprender a viver com dor persistente é uma competência a adquirir.

Não adie – não resulta!

Relaxamento

O relaxamento é outra excelente forma de gerir um revés. Aceite a situação que está a vivenciar como um revés, e tal como aconteceu assim irá desaparecer.

Beber água

A água é essencial para uma vida saudável, assim, beber bastante água é importante para todas as pessoas. É ainda mais importante se praticar exercício físico, como tal, certifique-se que se hidrata convenientemente antes, durante e após o exercício.

15 Razões pelas quais os alongamentos e o exercício físico (não esquecer a natação) são bons para si

- Ajuda a melhorar e a manter a boa saúde geral
- Fortalece o sistema cardiovascular – coração, pulmões e vasos sanguíneos
- Aumenta a força muscular
- Aumenta a flexibilidade
- Aumenta a resistência e vigor
- Aumenta a produção dos analgésicos naturais (chamados endorfinas) no sistema nervoso que ajudam a controlar a dor
- Ajuda a controlar o peso
- Ajuda a melhorar a qualidade do sono
- Ajuda ao equilíbrio e coordenação
- Reduz a fadiga e aumenta a energia
- Reduz a tensão muscular, stress e depressão
- Ajuda no combate à depressão e ansiedade
- Ajuda a manter uma atitude positiva
- Ajuda a prevenir a obstipação
- Pode ser um ato social



Recursos e escolhas úteis que o(a) podem ajudar

Abaixo encontra algumas opções para aceder a aconselhamento, apoio ou ajuda na sua região.

Programas de autogestão (SMP's)

São ministrados na comunidade por tutores altamente treinados, que também eles próprios sofrem de problemas de saúde (incluindo dor), mas que aprenderam a tornar-se bons autogestores. SMP's são ministrados por Arthritis Care chamado Challenging Arthritis www.arthritiscare.org.uk e **Expert Patients Programme** www.expertpatients.co.uk

Falando de saúde

www.talkinghealth.org é uma Rede de consultores autónomos e independentes, organizações e indivíduos que suportam o desenvolvimento de valores de base, leigos que levaram a autogestão e treino de fortalecimento a pessoas que vivem com problemas de longo prazo, e aos profissionais de saúde que lhes dão suporte. Lembre-se que SMP lhe pode fornecer muitas ferramentas de autogestão, mas você tem que trabalhar.

NHS Programas de controlo da dor (PMP's)

Os PMP's estão localizados em algumas áreas. O seu médico poderá ajudá-lo a encontrar o seu PMP local ou vá a:

www.britishpainsociety.org/patient_pmp.htm

Lembre-se que os PMP's e SMP's pode fornecer-lhe muitas ferramentas de autogestão, **mas você tem que trabalhar.**

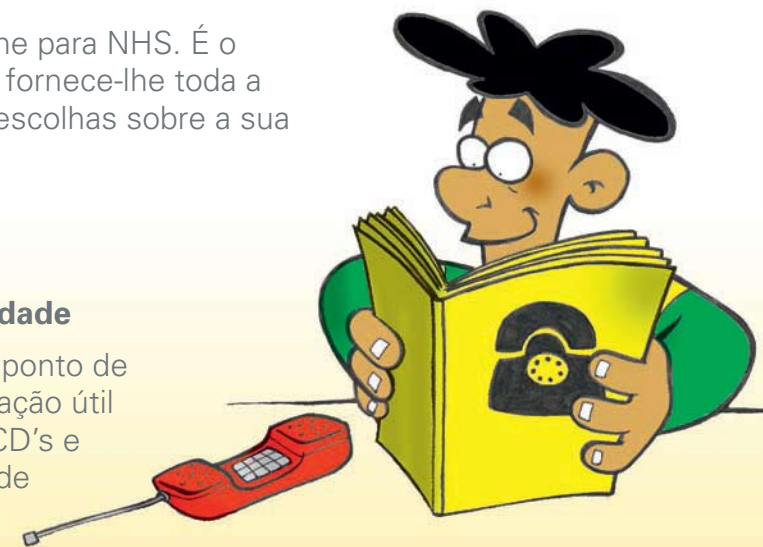
Escolhas NHS

Escolhas NHS é uma "porta" online para NHS. É o maior website de saúde do país e fornece-lhe toda a informação necessária para fazer escolhas sobre a sua saúde.

www.nhs.uk

Utilizando Recursos da Comunidade

A livraria mais próxima é um bom ponto de partida dado que possuem informação útil (acesso à internet, livros, DVD's, CD's e cassetes) sobre outras iniciativas de saúde locais e comunitárias



Mudar e tornar-se ativo(a)

Recomendação do Médico para Exercício físico

Se se sente inseguro(a) acerca da atividade e exercício físico, o seu médico pode referenciá-lo(a) para um esquema de exercício. Este tipo de esquemas existe em ginásios locais e centros de fitness e incluem instalações para natação. Peça ao seu médico mais informações bem como de outros suportes disponíveis para a gestão da dor.

Caminhar pela saúde

Pode também encontrar mais informação sobre “Caminhar pela Saúde”. Normalmente são organizadas pela sua Câmara Municipal.

Por favor visite também o site Walking Health Initiative www.whi.org.uk

Programas de exercícios

Por vezes parece que existem tantos programas de exercício físico como marcas de carros nas estradas.

Eis alguns dos mais comuns

- Yoga
- Tai Chi
- Pilates



Por favor certifique-se que o seu professor é qualificado e tem experiência no ensino de pessoas com dor persistente.

Deve ser encorajado a praticar exercício a um ritmo que seja adequado para si.

Cuidados com o corpo

Zelar pelo seu corpo como um todo é muito importante, portanto por favor pense sobre:

- Ingerir alimentos saudáveis
- Sono – dormir somente de noite e evitar sestas durante o dia
- Higiene – lavar e tratar do seu corpo diariamente

Tratar do seu corpo é muito importante como tal é importante que tenha cuidado com o que coloca nele, que coma alimentos saudáveis, quantidade de sono suficiente e que se mantenha com higiene.



Opiniões de pessoas que usaram o Kit Dor

Ritmo

A ferramenta “ritmo” foi muito eficaz no meu caso. Eu era uma daquelas pessoas que executava uma actividade até que a dor se tornasse insuportável e só então parava. Agora que incuti ritmo às minhas actividades, sinto que consigo fazer mais sem que a minha dor aumente. Manter um diário da dor também me ajudou a perceber onde estava a exagerar.

H.T. London



Aceitação... é a chave

Eu não gostei quando li. Quem era esse Pete Moore para me dizer que eu tinha de aceitar a minha dor? Mas quando me sentei e pensei sobre o que estava a passar, aceitação é a chave para seguir em frente e agora sinto que o fiz. Usando algumas das ferramentas, tive a minha família de volta e até voltei a trabalhar.

M.E. Chelmsford

Planeamento de acções

Para mim todos os dias era o mesmo. Levantar-me, tomar o pequeno-almoço, ver televisão, almoçar, ver televisão, a família chega do trabalho, ver mais televisão.

Aprender a planear acções simples ajudou-me a quebrar estes péssimos hábitos. Agora estabeleço objectivos simples, faço alongamentos regularmente e exercício físico o que, é claro inclui relaxamento. Adivinhem? Agora vejo menos televisão. Sinto que tenho mais controlo, e menos dor.

B.B. Essex

Usar a Internet

Penso que o site Healthtalkonline é muito útil. Deu-me a oportunidade de ouvir, ver e ler como outras pessoas vivem com a sua dor. Agora sei que não estou sozinho.

N.K. Somerset

Parece haver bastantes websites que me querem dizer que se eu tomar isto ou aquilo a minha dor desaparece. Agora só visito sites que usem, org.uk, .nhs.uk, .gov.uk or endereços ac.uk.

T.F. Essex



Websites úteis contendo informação e suporte

Associação Portuguesa para o Estudo da Dor “APED” - www.aped-dor.org

Associação Nacional Contra a Fibromialgia e Síndrome

de Fadiga Crónica - www.myos.pt/myos.php

Associação Nacional dos Doentes com Artrite Reumatóide - www.andar-reuma.pt

Associação de Doentes de Dor Crónica PONTA DELGADA - doentes-dor-cronica.blogspot.com

APOROS-Associação Nacional contra a Osteoporose - www.aporos.pt

Action on Pain www.action-on-pain.co.uk

American Chronic Pain Association www.theacpa.org

Arthritis Care www.arthritiscare.org.uk

Arthritis Research Campaign www.arc.org.uk

BackCare www.backcare.org.uk

Breathworks Mindfulness based pain management

www.breathworks-mindfulness.co.uk

British Pain Society www.britishpainsociety.org

Depression Alliance www.depressionalliance.org

Expert Patients Programme www.expertpatients.co.uk

Healthtalkonline www.healthtalkonline.org (patients experience self-managing with health problems)

Fibromyalgia Association UK www.fibromyalgia-associationuk.org

ME Association www.meassociation.org.uk

Migraine Trust www.migrainetrust.org

MIND confidential help and advice on www.mind.org.uk

Multiple Sclerosis Society www.mssociety.org.uk

NHS Direct www.nhsdirect.nhs.uk

NHS Choices www.nhs.uk

Overcoming mental health problems—one step at a time

www.overcoming.co.uk

Pain Association of Scotland www.painassociation.com

Pain Concern www.painconcern.org.uk

Pain Support www.painsupport.co.uk

Pain Relief Foundation www.painrelieffoundation.org.uk

Pelvic Pain Support Network www.pelvicpain.org.uk

Rheumatoid Arthritis Society www.rheumatoid.org.uk

Samaritans www.samaritans.org.uk

Stroke Association www.stroke.org.uk

Trigeminal Neuralgia Association UK www.tna.org.uk

Mais sobre Pete Moore e Dr Frances Cole co-autores do Kit Dor...

Pete Moore

Pete vive em Essex e é um promotor especializado em auto-gestão e outras condições de saúde. Pete elaborou vários programas de auto-gestão e livros. Ele, é frequentemente solicitado para ministrar seminários para profissionais de saúde e grupos de doentes no Reino Unido e na Europa.



Pete é membro de:

- British Pain Society
- International Association Study of Pain (IASP)
- European Federation for Research in Rehabilitation
- American Chronic Pain Association

Pete diz que *"Autogerir um problema de saúde não é tão difícil como parece e a melhor forma de o abordar é dar pequenos passos"*

Peça sempre ajuda e apoio ao seu médico, família, amigos e colegas de trabalho. Com o tempo tornar-se-á mais confiante e com mais controlo."

Dr Frances Cole

O Dr Frances Cole é um Médico de Medicina Geral e Familiar, Especialista em reabilitação da dor e Terapeuta cognitivo-comportamental em West Yorkshire UK.

É membro da British Pain Society e co-autor do guia de auto-ajuda "Ultrapassando a dor crónica" ("Overcoming Chronic Pain").

Agradecimentos especiais também a : Dr Patrick Hill, Neil Berry, Dr Franz Gerstheimer e a todas as pessoas que fizeram com que fosse possível a produção do Kit Dor.

Notas



grunenthal.com