



## Przewodnik

dla osób żyjących z bólem

# Wprowadzenie

Zadaniem niniejszej broszury jest służyć pomocą każdej osobie doświadczającej bólu trwającego dłużej, niż normalny okres gojenia zmian. Każdy ból trwający dłużej niż trzy miesiące nazywany jest „bólem przewlekłym”; dotyczy to również bólu po operacjach chirurgicznych lub innych zabiegach, bólu występującego w trakcie lub po zakończeniu leczenia onkologicznego czy też po zabiegach dentystycznych.

Diagnostyka przyczyn przewlekłego bólu może być procesem długim i żmudnym, zaś znalezienie odpowiedniego sposobu leczenia często odbywa się metodą prób i błędów. Nie istnieje uniwersalny sposób radzenia sobie z przewlekłym bólem; bardzo ważne jest ustalenie, jakie metody działają w przypadku konkretnego pacjenta.

Niniejsza broszura pomoże Panu/Pani lepiej opisać Pana/Pani doświadczenia związane z odczuwaniem bólu w rozmowie z lekarzem. Rozmowa ta będzie pierwszym krokiem na Pana/Pani drodze do jak najszybszej diagnozy i opracowania odpowiedniego dla Pana/Pani sposobu leczenia bólu. Prosimy pamiętać, że na każdą wizytę może Pan/Pani przyjść ze wspierającą Pana/Panią osobą towarzyszącą lub członkiem rodziny.



# Etap rozpoznania

## „Ból nie ustępuje”

W opisaniu lekarzowi odczuwanego przez Pana/Panią bólu pomocny może być odpowiedni dobór słownictwa. Prosimy o zastanowienie się nad odpowiedziami na poniższe 5 pytań:

### 1. Od jak dawna odczuwa Pan/Pani ból?

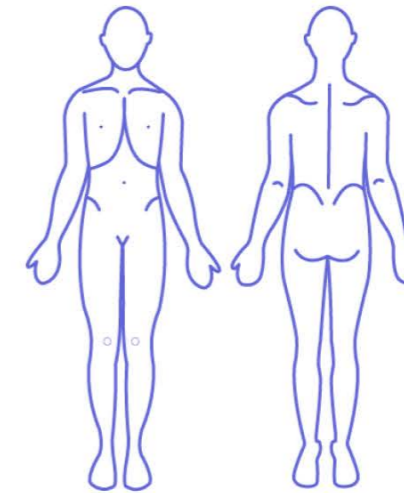
- Czy ból trwa od tygodni, miesięcy czy może lat?
- Czy ból pojawia się i znika czy też jest obecny przez cały czas?
- Czy istnieje jakiś dobowy cykl zmian w nasileniu bólu, czy odczuwa Pan/Pani większy ból o jakiejś określonej porze dnia, czy też nie?
- Czy potrafi Pan/Pani określić, co pogarsza lub zmniejsza nasilenie odczuwanego bólu?

### Na przykład:

- ✓ Ból łagodnieje/nasila się pod wpływem pogody
- ✓ Ból łagodnieje/nasila się pod wpływem ćwiczeń
- ✓ Ból łagodnieje/nasila się pod wpływem leków
- ✓ Ból łagodnieje/nasila się pod wpływem odpoczynku
- ✓ Ból łagodnieje/nasila się pod wpływem stresu

### 2. Gdzie zlokalizowany jest ból?

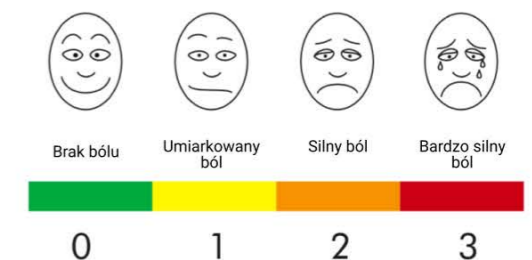
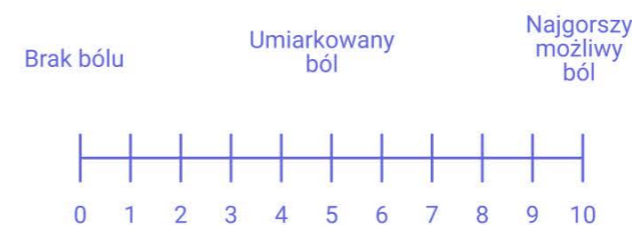
Określenie miejsca występowania bólu może być łatwiejsze dzięki wykorzystaniu diagramu lub schematu ciała – prosimy zapytać lekarza o taką możliwość.



### 3. Jak silny jest odczuwany ból?

Czy potrafi Pan/Pani ocenić odczuwany ból przy użyciu skali od 0 do 10, gdzie 0 oznacza całkowity brak bólu, zaś 10 oznacza najgorszy ból, jaki kiedykolwiek Pan/Pani odczuwał(a)?



Jeśli powyższa skala nie jest dla Pana/Pani pomocna, być może pomocne okażą się poniższe ilustracje?




## 5. Jak ból wpływa na Pana/Pani codzienne życie?

### 4. Czym charakteryzuje się ból?

Ludzie mogą odczuwać ból w różny sposób. Dla niektórych objaw ten ma charakter pulsujący. Dla innych może on być jak kłucie lub przeszywający prąd. Prosimy zapoznać się z poniższą listą słów i sprawdzić, które z nich mogą być pomocne w opisaniu odczuwanego przez Pana/Panią bólu.



Pulsujący	Dokuczliwy
Paraliżujący	Piekący
Tępy	Kłujący
Dokuczliwy	Rozdzierający
	Przeszywający



Prosimy pomyśleć o czynnościach, których Pan/Pani unika lub z którymi ma Pan/Pani problemy z powodu odczuwania bólu, a także o tym, jak czuje się Pan/Pani z tymi ograniczeniami. Jest ważne, aby lekarz wiedział, w jaki sposób ból wpływa na wszystkie aspekty Pana/Pani życia, w tym na życie domowe i zawodowe oraz relacje z rodziną i przyjaciółmi.

Wiedza ta pozwoli lekarzowi na wybór właściwych w Pana/Pani przypadku opcji leczenia, dzięki którym będzie Pan/Pani mógł/mogła wrócić do życia, jakie chciał(a)by Pan/Pani prowadzić.

Na przykład, prosimy zastanowić się, jak ból wpływa na:

Pana/Pani nastrój	Zdolność prowadzenia pojazdu
Zainteresowania	Pracę
Koncentrację	Zdolność utrzymywania higieny
Relacje/przyjaźnie	Czynności domowe
Sen	Zdolność podróżowania/wyjazdu na wakacje

Prosimy bez pośpiechu zastanowić się nad powyższymi pięcioma pytaniami i zapisać swoje odpowiedzi, aby w trakcie rozmowy z lekarzem móc udzielić mu jak najdokładniejszych i najprzydatniejszych informacji.

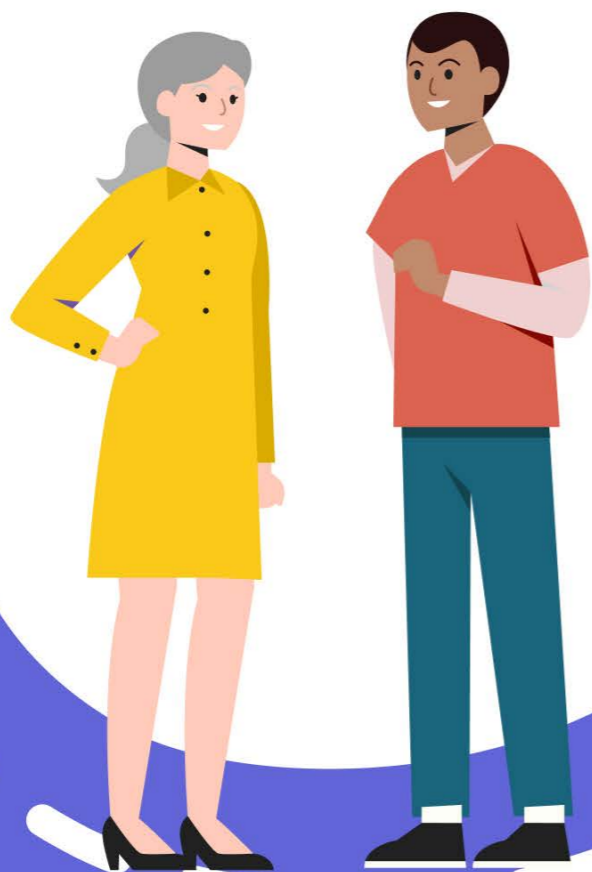
# Pana/Pani oczekiwania

## „Cierpię na przewlekły ból, co dalej?”

Dla wielu osób przewlekły ból może być stanem, z którym borykają się całe życie. Sposób, w jaki ból wpływa na Pana/Pani życie, może ulegać zmianom w miarę upływu czasu – niekiedy będzie Pan/Pani czuć, że nad nim panuje, a niekiedy może on Pana/Panią przerastać. Oto kilka sugestii, które można wykorzystać, aby pomóc sobie w radzeniu sobie z bólem.

### 1. Współpracuj z pracownikami ochrony zdrowia

- Prosimy pamiętać, by omówić z lekarzem dostępne opcje leczenia oraz Pana/Pani oczekiwania względem ulgi, jaką przyniosą one Panu/Pani w odczuwaniu bólu.



- Istnieje szereg różnych opcji leczenia, w tym fizjoterapia, rehabilitacja i konsultacje psychologiczne. Lekarz może Panu/Pani również zaoferować leki, zastrzyki lub akupunkturę.
- Zabiegi te mogą przynieść pewną ulgę w zakresie bólu, jednak ich głównym celem będzie poprawa jakości życia w takich obszarach, jak sen, nastrój, zdolność do pracy i wykonywania innych czynności życia codziennego.



- Najlepszy dla Pana/Pani sposób leczenia powinien zostać ustalony w toku rozmów między Panem/Panią i lekarzem.





## 2. Znajdź grupę wsparcia

- Do grup wsparcia należą osoby mające podobne do Pana/Pani doświadczenia i mogące służyć Panu/Pani pomocą jako ci, którzy przeszli już swoją drogę do uzyskania diagnozy i ustalenia leczenia.
- Osoby cierpiące na przewlekły ból mogą niekiedy czuć się samotne – otaczający Pana/Panią ludzie, na przykład rodzina i przyjaciele, mogą mieć trudności ze zrozumieniem tego, przez co Pan/Pani przechodzi. Obcując z innymi osobami cierpiącymi na przewlekły ból może Pan/Pani uzyskać potwierdzenie swoich doświadczeń.

## 3. Poszerz swoją wiedzę na temat przewlekłego bólu

- Im szerszą wiedzę na temat przewlekłego bólu będzie Pan/Pani posiadał(a), tym więcej będzie Pan/Pani mógł/mogła zrobić, aby radzić sobie z nim na co dzień. Może Pan/Pani poprosić swojego lekarza, aby w przystępny sposób wyjaśnił Panu/Pani, co jest przyczyną bólu. Prosimy pamiętać, że ma Pan/Pani prawo zadawać dodatkowe pytania, jeśli cokolwiek, co mówi lekarz, nie jest dla Pana/Pani jasne.
- W celu uzyskania większej ilości materiałów na temat przewlekłego bólu zapraszamy do odwiedzenia strony internetowej kampanii Plain Talking [„Prostym językiem”]:

<https://europeanpainfederation.eu/efic-plain-talking/>

# Samokontrola bólu

„Co mogę zrobić każdego dnia, aby utrzymać ból pod kontrolą?”

## 1. Korzystanie z zalecanych zasobów

- Zachęcamy do poszerzania swojej wiedzy na temat bólu i dostępnych opcji jego leczenia.
- Wiedza na ten temat pomoże Panu/Pani uzyskać poczucie lepszej kontroli nad bólem, a także okaże się pomocna w prowadzonych z lekarzami rozmowach na temat odczuwanego przez Pana/Panią bólu i dostępnych opcji leczenia i zwiększy stopień Pana/Pani zaangażowania w procesie podejmowania decyzji dotyczących Pana/Pani zdrowia.
- Dużą ilość wiarygodnych materiałów można znaleźć w witrynie internetowej kampanii Plain Talking, a także dzięki kontaktom z uczestnikami grup wsparcia.



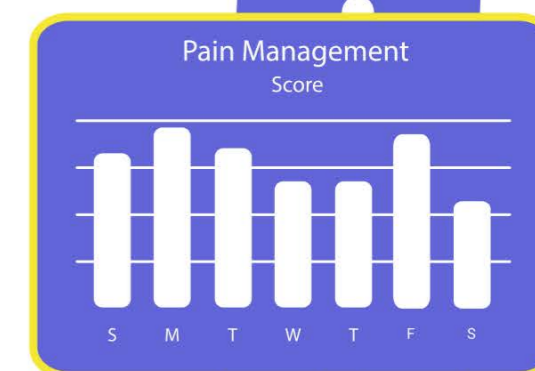
## 2. Wykorzystaj strategie samokontroli

- Lekarz może nauczyć Pana/Panią, jak włączać strategie samokontroli bólu do Pana/Pan codziennego życia. Pomocne w tym zakresie mogą być rozplanowywanie poszczególnych czynności i prac, aktywność fizyczna, umiejętność rozwiązywania problemów, wyznaczanie sobie i osiąganie ważnych dla siebie celów oraz opanowanie sposobów radzenia sobie z zaostrzeniami bólu.
- Zachęcamy do pomyślenia o tym, jak radził(a) sobie Pan/Pani z trudnymi sytuacjami w innych aspektach swojego życia i wykorzystania tych doświadczeń do przypominania sobie o swoich własnych zdolnościach do radzenia sobie z trudnymi sytuacjami.



## 3. Monitoruj postępy

- Korzystanie z pięciu pytań zawartych w sekcji „etap rozpoznania” pomoże Panu/Pani monitorować zmiany w sposobie odczuwania bólu.
- Pozwoli to Panu/Pani na uzyskanie wglądu w skuteczność podejmowanego leczenia dzięki porównywaniu zapisów z różnych punktów czasowych w przeszłości.



W celu uzyskania dodatkowych informacji zapraszamy do odwiedzenia naszej strony internetowej ([europeanpainfederation.eu/efic-plain-talking/](http://europeanpainfederation.eu/efic-plain-talking/)) i śledzenia naszej kampanii #EFICPlainTalking na Facebooku, Twitterze, LinkedIn i Instagramie.

Jeśli chciał(a)by Pan/Pani, aby Pana/Pani opinia na temat kwestii poruszonych w niniejszej broszurze została uwzględniona w kolejnych aktualizacjach broszury, prosimy przesać wiadomość e-mail na adres: [angela.palomares@efic.org](mailto:angela.palomares@efic.org)



#### Biuro Tłumaczeń Medycznych Meddea

Brona Fullen  
Dusica Stamenkovic  
Harriet Wittink  
Laura Mackey (Chair Of The EFIC 'Plain Talking' Campaign)  
Magdalena Kocot-Kępska  
Nadia Malliou  
Nadja Nestler  
Raul Marques Pereira  
Ruth Zaslansky  
Ángela Cano Palomares



