



ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

ΚΑΛΥΤΕΡΗΣ ΖΩΗΣ

Ζήσε την Ζωή
χωρίς τον χροόνιο πόνο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

ΚΑΛΥΤΕΡΗΣ ΖΩΗΣ

©Copyright: Έφη Σίμου
Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Επικοινωνίας και ΜΜΕ στη Δημόσια Υγεία

Τμήμα Πολιτικών Δημόσιας Υγείας | Σχολή Δημόσιας Υγείας
Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής



Έτος έκδοσης: 2021

Εκστρατεία Επικοινωνίας για τον Χρόνιο Πόνο



Με την ευγενική υποστήριξη της

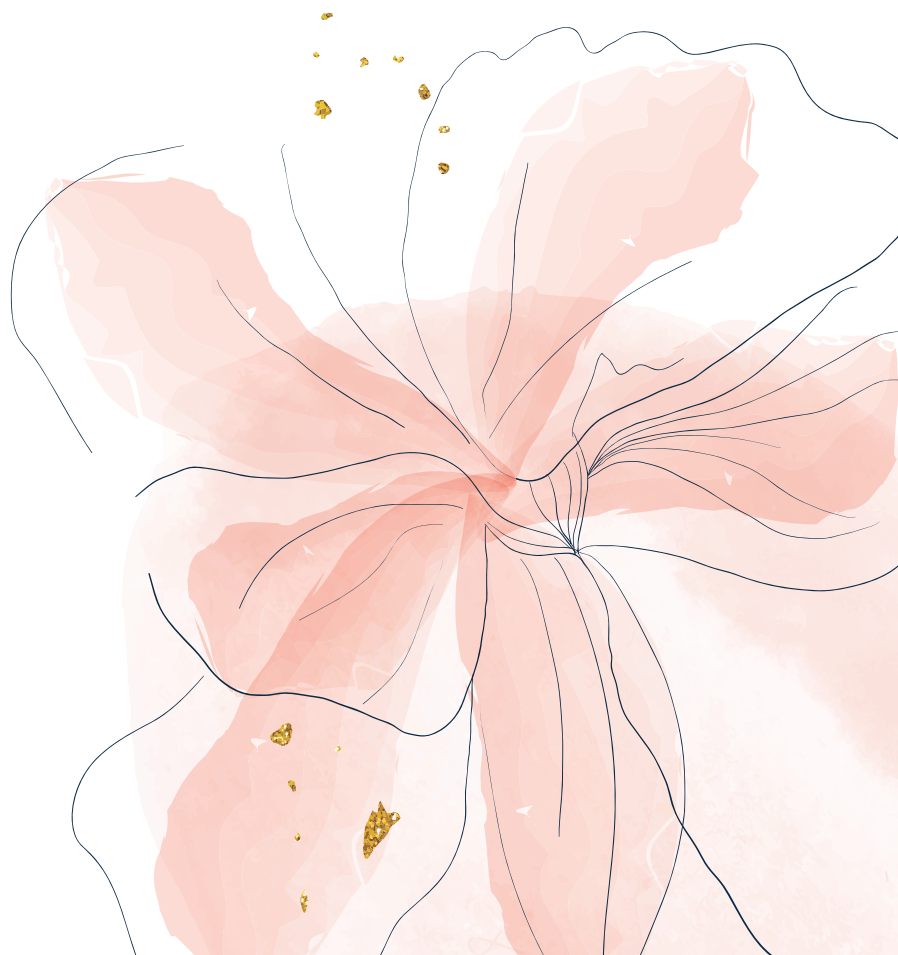




Αυτό το ημερολόγιο ανήκει στον /στην:

.....

.....



Αγαπητό μου ημερολόγιο

Η αναγνώριση και η κατανόηση ότι ο πόνος είναι κάτι περισσότερο από μια φυσική αίσθηση, αλλά επηρεάζεται από τη σωστή φαρμακευτική αγωγή, τις συμπληρωματικές θεραπείες, τον ύπνο, τη σωματική καταπόνηση, τη διατροφή, τη διάθεση, τα συναισθήματα, τις σκέψεις, το άγχος, την κατάθλιψη, τις συνθήκες εργασίας, σημαίνει ότι έχετε στη διάθεσή σας πολλά εφόδια, για να προλάβετε και να αλλάξετε τον τρόπο που νιώθετε τον πόνο από στιγμή σε στιγμή και για να βελτιώσετε την υγεία και την ευεξία σας γενικότερα.

Η προετοιμασία για να ανταπεξέλθετε στην πρόληψη και την αποτελεσματική διαχείριση του πόνου μπορεί να ενισχυθεί από την καθιέρωση ενός καθημερινού προγράμματος προσωπικής φροντίδας. Καθημερινές συνήθειες φροντίδας του εαυτού μας, όπως το να τρώμε υγιεινά, να έχουμε καλό ύπνο, να διατηρούμε τη διαύγεια μας, να κάνουμε μικρές ασκήσεις χαλάρωσης, ώστε να συγκρατήσουμε το άγχος και την ένταση, μπορεί να μας βοηθήσουν να προλάβουμε εγκαίρως τον πόνο πριν επεκταθεί.

Ο καθένας από εμάς βιώνει τον πόνο διαφορετικά, γιατί ο εγκέφαλος ερμηνεύει τα μηνύματα του πόνου με διαφορετικό τρόπο. Εκπαιδεύστε το μυαλό σας να απομακρύνει τη σκέψη από τον πόνο. Παρατηρήστε τα συναισθήματά σας. Σημειώστε τότε αισθάνεστε αγχωμένοι, ανήσυχoi, θυμωμένοι ή στεναχωρημένοι και εάν αυτά τα συναισθήματα επιδεινώνουν τον πόνο σας. Υπάρχει μεγάλη πιθανότητα τα συναισθήματα αυτά να κάνουν τον πόνο να φαίνεται εντονότερος και να σας κάνουν να θέλετε να παραιτηθείτε από την προσπάθεια για να τον ελέγξετε και να τον περιορίσετε.

Η διαχείριση του πόνου είναι μια καθημερινή διαδικασία εκμάθησης νέου τρόπου ζωής και αντιμετώπισης των σκέψεων και των συναισθημάτων βήμα προς βήμα. Κατά τη διάρκεια περιόδων έντονου πόνου, τα παυσίπωνα φαίνεται να είναι η μόνη λύση. Ωστόσο, αν και αυτά μπορεί να είναι ωφέλιμα και απαραίτητα, είναι χρήσιμο να εντοπιστούν και άλλες στρατηγικές πρόληψης, ελέγχου και φροντίδας του πόνου που θεωρούνται βοηθητικές, για να αποσπάσουν την προσοχή σας από τον πόνο ή να σας βοηθήσουν να χαλαρώσετε και να εισέλθετε σε ένα θετικό πλαίσιο σκέψης, με στόχο να μην αφήσετε τον πόνο να πάρει τον έλεγχο. Η διαδικασία αυτή μπορεί να μην εξελίσσεται πάντα ομαλά. Μπορεί στην αρχή να κάνετε πεισχυρισμάτα, δεδομένου ότι είναι εξαιρετικά δύσκολο να αλλάξουμε συνήθειες και τρόπο σκέψης, από την μια μέρα στην άλλη, όμως με επιμονή, υπομονή και αναζήτηση συμπληρωματικών τεχνικών αυτοφροντίδας και διαχείρισης του πόνου η ζωή μπορεί να αρχίσει να γίνεται και πάλι ευχάριστη, ανώδυνη και καλύτερη.

Ο σχεδιασμός ενός προσωπικού σχεδίου διαχείρισης πόνου θα σας βοηθήσει, αφενός να προσδιορίσετε καλύτερα, μέσω της καταγραφής των καθημερινών σας συνηθειών, την ένταση του πόνου και κυρίως τις αιτίες που τον επιδεινώνουν, αφετέρου να αποφύγετε όλους εκείνους τους παράγοντες και τις κακές συνήθειες και να εστιάσθε στις θετικές πλευρές της ζωής που τον απαλύνουν και σας κάνουν να τον ξεχάσετε. Μόνο εσείς γνωρίζετε πραγματικά τον πόνο σας, και αν δεν τον γνωρίζετε καλά, το ημερολόγιο αυτό σχεδιάστηκε για να σας βοηθήσει να τον κατανοήσετε καλύτερα και να τον αντιμετωπίσετε αποτελεσματικότερα.

Το ημερολόγιο είναι μια ευκαιρία για αυτοπαρατήρηση, που στόχο έχει να σας βοηθήσει να κατανοήσετε καλύτερα τις αιτίες που επιδεινώνουν τον πόνο και να σας παρακινήσει να διεκδικήσετε καλύτερη ποιότητα ζωής και ευεξία με λιγότερο πόνο.

Καταγράψτε στο ημερολόγιο ποιες δραστηριότητες σας βοηθούν και προσπαθήστε να τις ενσωματώσετε στην καθημερινή σας ζωή. Ξεκινήστε σήμερα να συμπληρώνετε το ημερολόγιο. Δεν χρειάζεται να συμπληρώνετε το ημερολόγιο κάθε μέρα αν αυτό σας δυσκολεύει. Το πόσο συχνά θα το χρησιμοποιήσετε εξαρτάται απόλυτα από εσάς. Μπορεί να σας αρέσει να κρατάτε ένα μικρό σημειωματάριο ή μαγνητόφωνο για να κρατάτε σημειώσεις και να συμπληρώσετε το ημερολόγιο, όταν έχετε χρόνο ή αισθάνεστε ότι πραγματικά θέλετε να αφιερώσετε χρόνο στον εαυτό σας.

Θυμηθείτε

Αρχίστε να παρατηρείτε τον πόνο σας: πόσο δυνατός είναι; πότε αρχίζει; πόσο διαρκεί; πότε επιδεινώθηκε; τι δραστηριότητες κάνατε όταν επιδεινώθηκε ο πόνος; ποιά φάρμακα πήρατε; πόση ώρα μετά τα φάρμακα μειώθηκε ο πόνος; τι συναισθήματα έχετε όταν πονάτε; τι σκέψεις κάνετε όταν πονάτε; τι δραστηριότητες κάνατε για να αποσπάσετε την προσοχή σας;

Παρατηρήστε τα πρώιμα προειδοποιητικά σημάδια επανεμφάνισης του πόνου. Μην αγνοήσετε τα προειδοποιητικά σημάδια, αλλά χρησιμοποιείστε τα σημάδια, για να παρέμβετε εγκαίρως και να περιορίσετε τον πόνο με φαρμακευτική αγωγή, τεχνικές αυτοαυτοφροντίδας και χαλάρωσης.

Καταγράψτε στο ημερολόγιο ποιες δραστηριότητες απαλύνουν τον πόνο σας και προσπαθήστε να τις ενσωματώσετε στο πλαίσιο της καθημερινής σας ζωής. Η αποτελεσματική ανακούφιση από τον πόνο είναι πιο πιθανό να γίνει, αν κάνετε μικρά καθημερινά βήματα στην αλλαγή του τρόπου ζωής.

Δώστε στον εαυτό σας επιβράβευση για κάθε θετικό βήμα που κάνετε.

Πολλές φορές ο πόνος μας κάνει να νιώθουμε εγκατάλειψη και να θέλουμε να κλειστούμε στον εαυτό μας. Σε περιόδους έντονου πόνου μπορεί να παρασύρεστε στη δυστυχία και την ταλαιπωρία και να σας φαίνονται όλα δύσκολα και αξεπέραστα. Μερικές στιγμές μπορεί να νιώθετε υπερβολικά κουρασμένοι για να συνεχίσετε την προσπάθεια. Εκείνες τις στιγμές η ζωή μπορεί να φαίνεται βαρετή και μουντή. Επικεντρώστε την προσοχή σας και τη σκέψη σας στις καλές μέρες που δεν πονούσατε ή που ο πόνος ήταν λιγότερο έντονος. Επικεντρώστε την προσοχή σας και τη σκέψη σας σε θετικά συναισθήματα και δραστηριότητες που θα σας βοηθήσουν να ξεχάσετε τον πόνο.

Σιγουρευτείτε ότι συνεχίζετε το καθημερινό πρόγραμμα προσωπικής φροντίδας και ευεξίας, όσο καλύτερα μπορείτε, ειδικά σε περιόδους που ο πόνος γίνεται έντονος. Δείξτε υπομονή, επιμονή και συγκέντρωση. Οι αλλαγές δεν έρχονται από τη μια μέρα στην άλλη, συχνά απαιτούν προσπάθεια και χρόνο. Μικρά και συστηματικά βήματα, κάθε μέρα, θα σας οδηγήσουν στον δρόμο της αλλαγής, θα σας οδηγήσουν σε μια καλύτερη ζωή με λιγότερο ή καθόλου πόνο. Υπάρχουν τόσα πολλά που μπορείτε να κάνετε για να διεκδικήσετε καλύτερη ζωή, απαλλαγμένη από τον χρόνιο πόνο. Εάν δεν το έχετε κάνει ήδη, γιατί να μην κάνετε σήμερα το πρώτο βήμα ξεκινώντας τη συμπλήρωση του δικού σας ημερολογίου;

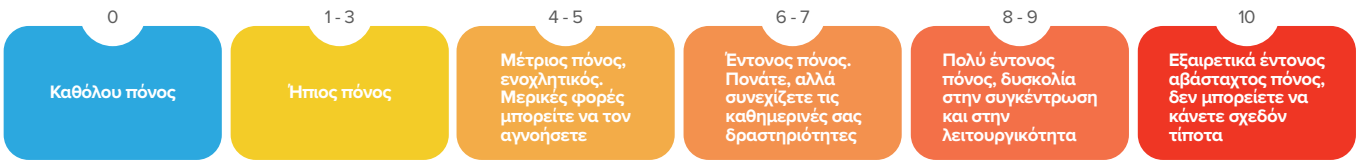
Ημερομηνία:

Ώρα:

Περιγραφή πόνου και συμπτωμάτων

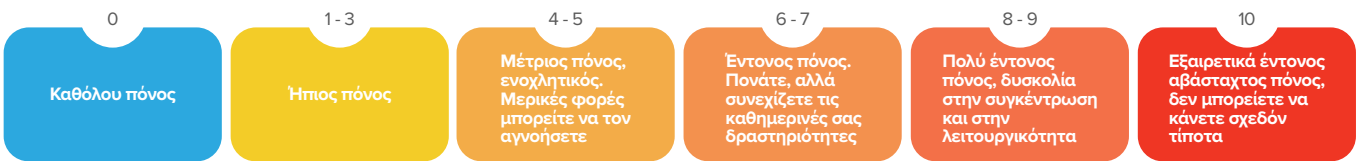
Περιγράψτε με λέξεις τον πόνο που νοιώθετε, καθώς και τα συμπτώματα που σας ταλαιπωρούν: μπορείτε να συμπληρώσετε λέξεις που θα σας βοηθήσουν να περιγράψετε καλύτερα τον πόνο σας όπως: "σαν βάρος", "σαν μούδιασμα", "σαν να με διαπερνά ηλεκτρικό ρεύμα", "σαν τσίμπημα καρφίτσας", "σαν κάψιμο", "σαν μαχαίρι", "σαν κράμπα", "σαν να με δαγκώνει" κτλ. Χρησιμοποιήστε επίσης λέξεις, όπως: συνεχόμενος, διάχυτος, επίμονος, αβάσταχτος, οδυνηρός, κουραστικός, οξύς κτλ. Χρησιμοποιήστε λέξεις για να περιγράψετε τα συμπτώματα. όπως ναυτία, ζάλη, αδυναμία, κόπωση, κατάθλιψη, δυσκολία στην κίνηση, αύπνια, εξάντληση, εκνευρισμός κτλ.

Ένταση πόνου αυτή τη στιγμή



Χρησιμοποιήστε την κλίμακα για να βαθμολογήσετε τον πόνο σας από 0 έως 10 (0=καθόλου πόνος, 10=ο πιο έντονος πόνος που μπορείτε να φανταστείτε). Βάλτε σε κύκλο τον αριθμό που προσδιορίζει καλύτερα τον πόνο σας τη στιγμή που συμπληρώνεται το ημερολόγιο.

Ένταση πόνου το τελευταίο 24ώρο



Χρησιμοποιήστε την κλίμακα για να βαθμολογήσετε τον πόνο σας από 0 έως 10 (0=καθόλου πόνος, 10=ο πιο έντονος πόνος που μπορείτε να φανταστείτε). Παρατηρήστε, αν ο πόνος αλλάζει κατά τη διάρκεια της ημέρας και βάλτε σε κύκλο τον αριθμό που προσδιορίζει καλύτερα τον πόνο σας κατά μέσο όρο τις τελευταίες 24 ώρες.

Φάρμακα για τον πόνο

Καταγράψτε ποιά φάρμακα παίρνετε για να αντιμετωπίσετε τον πόνο σας και αν έχουν επίδραση στην ένταση του πόνου. Για παράδειγμα μπορείτε να καταγράψετε: ο πόνος είναι έντονος, αλλά τον αντιμετωπίζω χωρίς παυσίπονα, τα παυσίπονα με ανακουφίζουν εντελώς από τον πόνο, τα παυσίπονα δεν έχουν επίδραση στον πόνο, ξέχασα να πάρω τα φάρμακα που μου έγραψε ο γιατρός μου, ξέχασα μια δόση από τα φάρμακα που μου έγραψε ο γιατρός μου κτλ.

Διατροφή

Καταγράψτε τις τροφές που καταναλώσατε σήμερα και παρατηρήστε αν επιδείνωσαν ή βελτίωσαν τον πόνο σας.

Σωματική δραστηριότητα

Καταγράψτε τη σωματική δραστηριότητα που κάνατε σήμερα και παρατηρήστε αν επιδείνωσε ή βελτίωσε τον πόνο σας. Για παράδειγμα μπορείτε να καταγράψετε: έκανα χαλαρωτικές ασκήσεις ή ανέβηκα τις σκάλες, σήκωσα βάρη κτλ.

Συναισθήματα

.....

.....

.....

Είναι γεγονός ότι τα συναισθήματα αλλάζουν από ώρα σε ώρα. Καταγράψτε τα συναισθήματα σας την ώρα που πονάτε. Για παράδειγμα μπορείτε να καταγράψετε: αισθάνομαι μόνος και απομονωμένος, αισθάνομαι θυμωμένος, νιώθω άγχος και πανικό, αισθάνομαι σύγχυση, νιώθω απογοήτευση, νιώθω εγκατάλειψη κτλ. Προσπαθήστε να αλλάξετε τα αρνητικά συναισθήματα με δημιουργικές και αισιόδοξες σκέψεις.

Ενόχληση που μου προκαλεί ο πόνος σήμερα

.....

.....

.....

Καταγράψτε δραστηριότητες που ο πόνος δεν σας άφησε να κάνετε σήμερα. Για παράδειγμα μπορείτε να καταγράψετε: δεν με αφήνει να κοιμηθώ, δεν με αφήνει να εργασθώ, με εμποδίζει να πάω για περπάτημα, δεν με αφήνει να συγκεντρωθώ, με κάνει να μαλώνω με τους άλλους, με κάνει πολύ θυμωμένο, δεν με αφήνει να περιποιηθώ τον εαυτό μου, με εμποδίζει να ντυθώ, με εμποδίζει να σηκωθώ από το κρεβάτι, με εμποδίζει να βαδίσω οποιαδήποτε απόσταση κτλ.

Δραστηριότητες που με έκαναν ήρεμο και με βοήθησαν να ξεχάσω τον πόνο

1 2 3

.....

.....

.....

Καταγράψτε δραστηριότητες που σας έκαναν να μην σκέφτεστε τον πόνο, σας έκαναν ήρεμο και χαρούμενο. Για παράδειγμα μπορείτε να καταγράψετε: πήγα για βόλτα στη θάλασσα, κάθισα στον κήπο, μίλησα με την αγαπημένη μου φίλη, είδα ταινίες, διάβασα βιβλία, άκουσα μουσική κτλ.

Σημαντική Υπενθύμιση:
Τι πρέπει να αποφύγω σήμερα

.....

.....

.....

.....

Σημαντική υπενθύμιση:
Η καλύτερη στιγμή της ημέρας μου.
Τι σημαντικό έκανα για μένα σήμερα

.....

.....

.....

.....

Σκέψεις και σχόλια για τη σημερινή ημέρα

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....



Μην αφήσετε τον πόνο να πάρει τον έλεγχο
Ποτέ δεν είναι αργά για να αλλάξετε τρόπο ζωής.
Ποτέ δεν είναι αργά για να έχετε καλύτερη ποιότητα ζωής χωρίς πόνο.

