

ΜΙΛΑΩ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΟΝΟ ΜΟΥ

Ιδέες για να επικοινωνήσετε καλύτερα
με τον γιατρό σας

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

©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



Ας μιλήσουμε για τον πόνο	3
Οι λέξεις έχουν δύναμη	5
Προετοιμασία για τη συζήτηση	6
Πριν την επίσκεψη	6
Κατά την επίσκεψη	7
Ερωτήσεις αναφορικά με τη διάγνωση	7
Ερωτήσεις αναφορικά με τη θεραπεία	9
Ερωτήσεις αναφορικά με πιθανή χειρουργική επέμβαση	10
Σκέψεις και απορίες που μπορείτε να συζητήσετε με το γιατρό σας, αναφορικά με τον τρόπο ζωής και τις συνήθειες σας	11
Μετά την επίσκεψη	12
Μιλάω για τον πόνο μου	13
Γράψτε ένα ημερολόγιο	15
Περιγράψτε σωστά τον πόνο σας	16
Συμπληρώστε τον κατάλογο με τις δικές σας ερωτήσεις και απορίες	17

Ας μιλήσουμε για τον πόνο

Όλοι ξέρουμε τι είναι ο πόνος. Όλοι έχουμε υποφέρει από αυτόν. Ο οξύς σωματικός πόνος είναι εύκολα κατανοητός, επειδή υπάρχει ένας προφανής τραυματισμός, όπως ένα σπασμένο πόδι, ένα έγκαυμα, μια φλεγμονή ή ένας μώλωπας. Πολλές φορές μπορεί να διαγνωστεί, να αντιμετωπιστεί άμεσα και να εξαφανιστεί σε σύντομο χρονικό διάστημα. Άλλες φορές υποχωρεί με απλά παυσίπονα, σε άλλες περιπτώσεις μπορεί να χρειαστεί πολύπλοκη ιατρική αντιμετώπιση. Κάποιες φορές, αν δεν τον αντιμετωπίσουμε άμεσα και με τον κατάλληλο τρόπο, μπορεί να μετατραπεί σε χρόνια πόνος. Ο χρόνιος πόνος διαρκεί περισσότερο από τον οξύ πόνο, συνεχίζει να υπάρχει για μεγάλα χρονικά διαστήματα, συνήθως περισσότερο από 3 μήνες ή διαρκεί περισσότερο από τον αναμενόμενο χρόνο ανάρρωσης και γενικά είναι ανθεκτικός στη φαρμακευτική θεραπεία. Ο χρόνιος πόνος μπορεί να είναι αποτέλεσμα κατεστραμμένου ιστού, αλλά πολύ συχνά αποδίδεται σε βλάβη στα νεύρα. Συνήθως σχετίζεται με μια μακροχρόνια ασθένεια ή ένα παραμελημένο τραυματισμό και μπορεί να απαιτήσει συνεχή φαρμακευτική αγωγή.

Ο πόνος είτε προέρχεται από έγκαυμα, σπασμένο κόκκαλο, είτε από φλεγμονή και μακροχρόνια ασθένεια, είναι μια δυσάρεστη αισθητηριακή και συναισθηματική εμπειρία. Μερικές φορές μπορεί να είναι αφόρητος, συνεχόμενος, επαναλαμβανόμενος, κουραστικός και βασανιστικός. Μερικές φορές, είναι απλώς μια ενόχληση, όπως ένας ήπιος πονοκέφαλος, άλλες φορές μπορεί να είναι ένα εξουθενωτικό συναίσθημα, όπως η ημικρανία ή ο πόνος στις αρθρώσεις. Μπορεί να είναι βασανιστικός, να νιώθετε ότι μουδιάζετε και "σας διαπερνά ηλεκτρικό ρεύμα" ή ότι κάτι σας "τσιμπάει", σας "μαχαιρώνει", σας "βασανίζει" ή μπορείτε να τον περιγράψετε με πολλούς άλλους τρόπους. Ο πόνος μπορεί να προκαλέσει πολλά άλλα σωματικά συμπτώματα, όπως ναυτία, ζάλη, αδυναμία, υπνηλία. Μπορεί να προκαλέσει έντονα συναισθήματα, όπως θυμό, κατάθλιψη, μεταβολές της διάθεσης ή ευερεθιστότητα και όλα αυτά μπορούν να αλληλεπιδράσουν στον τρόπο που νιώθετε τον πόνο. Εάν είσατε θυμωμένοι, λυπημένοι ή αγχωμένοι, ο πόνος μπορεί να είναι χειρότερος. Εναλλακτικά, εάν νιώθετε θετικοί και ευτυχημένοι, ο πόνος μπορεί να είναι μικρότερος.

Η παρακολούθηση του πόνου που δεν βελτιώνεται μέσα σε 3 μήνες είναι σημαντική, δεδομένου ότι η έγκαιρη θεραπεία του είναι ο καλύτερος τρόπος πρόληψης του μακροχρόνιου πόνου. Η θεραπεία εξαρτάται από την αιτία, το είδος του πόνου και πολλούς άλλους παράγοντες που σχετίζονται με τον καθημερινό τρόπο ζωής μας.

Υπάρχουν διαθέσιμες πολλές φαρμακευτικές θεραπείες, συμπεριλαμβανομένων των αναλγητικών, των αντιεπιληπτικών και των αντικαταθλιπτικών. Υπάρχουν επίσης συμπληρωματικές ή εναλλακτικές θεραπείες, όπως ο βελονισμός, η ψυχοθεραπεία, η φυσικοθεραπεία και μερικές φορές η χειρουργική επέμβαση.

Ο καθένας από εμάς βιώνει τον πόνο διαφορετικά, γιατί ο εγκέφαλος ερμηνεύει τα μηνύματα του πόνου με διαφορετικό τρόπο γι' αυτό το λόγο είναι σημαντικό να επικοινωνούμε αποτελεσματικά με τον γιατρό μας, να του εξηγήσουμε όλους τους παράγοντες που επηρεάζουν τον πόνο μας και κυρίως να εκφράζουμε τις ανησυχίες και τις απορίες μας, ώστε αφενός να κάνει τη σωστή διάγνωση, αφετέρου να επιλέξει τη σωστή θεραπεία που ταιριάζει καλύτερα στη δική μας ατομική περίπτωση και στον τρόπο ζωής μας.



Οι λέξεις έχουν δύναμη

Η καλή επικοινωνία του ασθενή με τον γιατρό του είναι σημαντική γιατί συμβάλει στο γρήγορο και ακριβή εντοπισμό του προβλήματος, αλλά και στον προσδιορισμό των προσδοκιών του ασθενή από τη θεραπεία. Με αυτόν τον τρόπο αναπτύσσεται η εμπιστοσύνη μεταξύ γιατρού και ασθενή και αυξάνεται η πιθανότητα για καλύτερη έκβαση της θεραπείας.

Η καλή σχέση γιατρού- ασθενή δημιουργεί τον ζωτικό χώρο, μέσα στον οποίο οι ασθενείς μπορούν να εκφράσουν τις ανησυχίες τους, να λάβουν στήριξη και συμβουλές και κυρίως να τις εφαρμόσουν προκειμένου να αποκτήσουν καλύτερη ποιότητα ζωής.

Δεδομένου ότι ο πόνος είναι πολύ υποκειμενικό συναίσθημα, όταν συμβουλευόμαστε έναν γιατρό για να αντιμετωπίσουμε τον πόνο είναι πολύ σημαντικό, να εξηγήσουμε ακριβώς την κατάσταση που βιώνουμε, πόσο πονάμε, τι κάνει την ένταση του πόνου να βελτιώνεται ή να επιδεινώνεται, ώστε να αυξήσουμε την πιθανότητα σωστής διάγνωσης, αλλά και αποτελεσματικής θεραπευτικής προσέγγισης.

Ωστόσο, στην προσπάθεια επικοινωνίας παρατηρούνται προβλήματα που μπορεί να οφείλονται σε διάφορους παράγοντες. Πολλοί άνθρωποι, συχνά φεύγουν από μία ιατρική επίσκεψη νιώθοντας δυσαρεστημένοι και απογοητευμένοι ότι οι ανάγκες, τα συναισθήματά τους, οι αμφιβολίες τους δεν έχουν ληφθεί υπόψη και οι ερωτήσεις τους δεν έχουν απαντηθεί κατάλληλα.

Αρκεί να θυμηθείτε, όλες εκείνες τις φορές που έχετε φύγει από μια επίσκεψη στον γιατρό και μετά σκεφτήκατε: «Γιατί δεν τον ρώτησα για...» ή «Γιατί δεν την ρώτησα τι εννοούσε όταν είπε ...»

Προετοιμασία για τη συζήτηση

Πολλές φορές οι συναντήσεις με τον γιατρό μπορεί να είναι περιορισμένες σε χρόνο, άλλες πάλι φορές, λόγω του άγχους και της σύγχυσης από τον πόνο, μπορεί να ξεχάσουμε να ρωτήσουμε σημαντικές ερωτήσεις και να φύγουμε με απορίες. Μπορεί επίσης να ξεχάσουμε να αναφέρουμε σημαντικές λεπτομέρειες, που μπορεί να είναι καθοριστικές για τη σωστή διάγνωση και τη θεραπεία.

Πριν την επίσκεψη

Πριν τη συνάντηση με τον γιατρό είναι σημαντικό να προετοιμαστείτε κατάλληλα για να μην φύγετε με απορίες. Χρήσιμο είναι να αφιερώσετε χρόνο για να σημειώσετε ερωτήσεις ή ανησυχίες που θέλετε να συζητήσετε με τον γιατρό σας. Εάν επισκέπτεστε ένα γιατρό ή ένα ειδικό πόνου για πρώτη φορά μην ξεχάστε να πάρετε μαζί σας στη συνάντηση:

- Κατάλογο ιατρικών διαγνώσεων και εξετάσεων που έχετε κάνει πρόσφατα.
- Κατάλογο όλων των φαρμάκων που λαμβάνετε, όχι μόνο εκείνων για τον πόνο, καθώς και συμπληρωμάτων διατροφής, ή εναλλακτικών φυτικών θεραπειών που λαμβάνετε τακτικά ή περιοδικά.
- Κατάλογο θεραπειών που έχετε δοκιμάσει και το λόγο που τις σταματήσατε, για παράδειγμα λόγω παρενεργειών ή επειδή ήταν δύσκολο να τις ακολουθήσετε γιατί δεν ταίριαζαν στον τρόπο ζωής σας.

Κατά την επίσκεψη

Μην διστάσετε, να κάνετε ερωτήσεις στον γιατρό. Χρήσιμο είναι να έχετε μαζί τις σημειώσεις σας για να θυμάστε τι θέλετε να ρωτήσετε. Κατά τη συνάντηση χρήσιμο είναι να:

- Κρατήσετε σημειώσεις, για όσα λέγονται, αν νομίζετε ότι μπορεί να τα ξεχάσετε.
- Πάρτε μαζί σας κάποιον συνοδό για να σας υποστηρίξει κατά την επίσκεψη, αλλά και για να σας βοηθήσει να θυμηθείτε και να κατανοήσετε καλύτερα όλα όσα συζητήσατε με τον γιατρό.
- Κάνετε όλες τις απαραίτητες ερωτήσεις για τη διάγνωση, τη θεραπεία και την πρόγνωση του χρόνιου πόνου. Μην φύγετε από την ιατρική επίσκεψη με αμφιβολίες. Προσπαθήστε να μην έρθετε σε θέση να πείτε “μακάρι να το είχα ρωτήσει αυτό”. Αν δεν σας αρέσει κάτι στο πλάνο θεραπείας, θα πρέπει να ενημερώσετε τον γιατρό σας και να αναζητήσετε μαζί εναλλακτικές λύσεις.

Ερωτήσεις αναφορικά με τη διάγνωση

- Τι εξετάσεις θα πρέπει να κάνω; Για ποιο λόγο γίνονται οι συγκεκριμένες εξετάσεις;
- Πόσο σύντομα θα πρέπει να κάνω τις εξετάσεις. Χρειάζεται κάποια προετοιμασία για την εξέταση;
- Σε πόσο διάστημα θα πάρω τα αποτελέσματα;
- Πόσο θα κοστίσουν οι διαγνωστικές εξετάσεις; Καλύπτεται το κόστος από το ασφαλιστικό μου ταμείο; Αν ναι, τι συμμετοχή θα πρέπει να πληρώσω;
- Υπάρχουν εναλλακτικές διαγνωστικές επιλογές;



Ερωτήσεις αναφορικά με τη θεραπεία

- Ποιές θεραπείες είναι διαθέσιμες; Ποιά τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα κάθε θεραπείας;
- Ποιό είναι το ποσοστό επιτυχίας της θεραπείας που μου προτείνετε;
- Πόσο χρονικό διάστημα θα διαρκέσει η θεραπεία;
- Πόσο θα κοστίσει η θεραπεία; Καλύπτεται το κόστος από το ασφαλιστικό μου ταμείο, αν ναι τι συμμετοχή θα πρέπει να πληρώσω;
- Ποια οφέλη και ποιοι κίνδυνοι συνδέονται με τη θεραπεία μου; Υπάρχουν επιπλοκές, παρενέργειες ή ανεπιθύμητες ενέργειες από τη θεραπεία;
- Τι θα συμβεί αν δεν ακολουθήσω κάποια θεραπεία;
- Υπάρχει κάτι που θα πρέπει να αποφύγω κατά τη διάρκεια της θεραπείας; Γνωρίζετε όλα τα φάρμακα τα οποία λαμβάνω. Υπάρχει περίπτωση να αλληλεπιδρούν με τα φάρμακα που μου συνταγογραφείτε;
- Πόσο χρονικό διάστημα θα πρέπει να λαμβάνω τη θεραπεία; Υπάρχουν κάποιες επιπτώσεις από τη μακροχρόνια χορήγηση της θεραπείας;
- Τι ώρες πρέπει να λαμβάνω τη θεραπεία - πριν ή μετά το φαγητό;
- Δυσκολεύομαι να λαμβάνω τα χάπια τρεις φορές την ημέρα. Συνήθως τα ξεχνάω το μεσημέρι που είμαι στο γραφείο. Μήπως μπορούμε να σχεδιάσουμε μαζί ένα θεραπευτικό πλάνο που να ταιριάζει καλύτερα στο τρόπο ζωής μου;
- Τι θα πρέπει να κάνω αν παραλείψω κάποια δόση;
- Σε πόσο χρονικό διάστημα θα πρέπει να περιμένω ότι θα γίνω καλύτερα; Θα πρέπει να περιμένω επιδείνωση του πόνου, ακόμα και αν λαμβάνω τη θεραπεία;
- Αν χειροτερεύσουν τα συμπτώματά μου τι μπορώ να κάνω από μόνος μου, ώστε να διαχειριστώ ποιο αποτελεσματικά την κατάσταση;
- Λαμβάνω συστηματικά τη θεραπεία, αλλά έχω νέα συμπτώματα. Τι μπορεί να συμβαίνει;
- Ο πόνος επιμένει και δεν βελτιώνεται. Υπάρχουν άλλες συμπληρωματικές ή εναλλακτικές θεραπείες που θα μπορούσα να ακολουθήσω;

Ερωτήσεις αναφορικά με πιθανή χειρουργική επέμβαση

- Για ποιο λόγο χρειάζομαι τη χειρουργική επέμβαση ; Ποια χειρουργική διαδικασία μου προτείνετε;
- Υπάρχουν άλλες εναλλακτικές επιλογές; Ποιες εναλλακτικές θεραπείες είναι διαθέσιμες, ώστε να αποφύγω την επέμβαση; Ποια είναι τα πλεονεκτήματα της εγχείρησης;
- Τι είδους αναισθησία θα χρησιμοποιηθεί;
- Ποιό είναι το ποσοστό επιτυχίας της συγκεκριμένης επέμβασης που μου προτείνετε;
- Υπάρχουν επιπλοκές που μπορεί να αναμένονται από την επέμβαση; Πόσες από αυτές τις επεμβάσεις έχετε κάνει τους τελευταίους 12 μήνες σε άλλους ασθενείς με αντίστοιχο πρόβλημα;
- Πόσο θα κοστίσει; Καλύπτεται το κόστος από το ασφαλιστικό μου ταμείο, αν ναι τι συμμετοχή θα πρέπει να πληρώσω;
- Πόσο καιρό θα πρέπει να περιμένω μέχρι να κάνετε την επέμβαση;
- Πόσο καιρό θα χρειαστεί να νοσηλευθώ;
- Πόση θα είναι η περίοδος της ανάρρωσής μου;
- Ποιά η πιθανότητα να επιδεινωθεί, ξανά η κατάστασή μου μετά την επέμβαση;



Σκέψεις και απορίες που μπορείτε να συζητήσετε με το γιατρό σας, αναφορικά με τον τρόπο ζωής και τις συνήθειες.

- Ποια είναι η μεγαλύτερη ανησυχία μου σχετικά με τον πόνο;
- Πως πρέπει να εξηγήσω την κατάστασή μου στην οικογένειά μου και στους φίλους μου, ώστε να με βοηθήσουν να τη διαχειριστώ καλύτερα;
- Υπάρχει κάποια δραστηριότητα που θα πρέπει να αποφύγω;
- Τι τροφές θα πρέπει να αποφεύγω, ώστε να μειώσω τις φλεγμονές;
- Τι πρέπει να προσέχω στο εργασιακό μου περιβάλλον, ώστε να μην επιδεινώσω τον πόνο;
- Τι μπορώ να κάνω, ώστε να κοιμάμαι καλύτερα;
- Τι συμπληρωματικές και εναλλακτικές θεραπείες μπορώ να δοκιμάσω; Είναι ασφαλείς; Τι κινδύνους κρύβουν;
- Υπάρχουν ομάδες υποστήριξης ή σύλλογοι ασθενών με το ίδιο πρόβλημα;



Μετά την επίσκεψη

Μετά τη συνάντηση με τον γιατρό και αφού έχει συμφωνηθεί το πλάνο θεραπείας και συνολικής αντιμετώπισης θα πρέπει να:

- Ακολουθήσετε το πλάνο θεραπείας που συμφωνήσατε και να μην διακόπτετε ή λαμβάνετε τη θεραπεία με άλλο τρόπο από αυτόν που συμφωνήθηκε.
- Ενημερώσετε τον γιατρό σας για τυχόν παρενέργειες και ανεπιθύμητες ενέργειες από τη θεραπεία.
- Συμβουλευτείτε τον φαρμακοποιό σας αν δεν θυμάστε ή έχετε αμφιβολία, σχετικά με τον τρόπο που πρέπει να λαμβάνετε τα φάρμακα.



Μιλώ για τον πόνο μου

Η ασθένεια δεν αφορά μόνο στη δυσλειτουργία κάποιων συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού, αλλά αφορά επίσης συναισθήματα και σκέψεις για την ασθένεια, την απόγνωση, την αδυναμία και την αβεβαιότητα που έχει ο άνθρωπος τη στιγμή του πόνου. Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος καλής συνεργασίας μεταξύ γιατρού και ασθενή είναι η επικοινωνία και η συζήτηση με εν-συναίσθηση. Ωστόσο, πολλοί μπορεί να είναι οι λόγοι για τους οποίους οι ασθενείς αποφεύγουν να μιλήσουν διεξοδικά και με ειλικρίνεια με τον γιατρό τους. Μερικοί από αυτούς τους λόγους μπορεί να είναι η εδραιωμένη πεποίθησή του ασθενή ότι τίποτα δεν πρόκειται να αλλάξει, η διάθεσή του να μην επιβαρύνει χρονικά έναν πολυάσχολο γιατρό, η ανησυχία του ότι οι φόβοι του, αναφορικά με την ασθένειά του θα επιβεβαιωθούν, αλλά και η απόμακρη συμπεριφορά του γιατρού.

Σχεδόν όλοι θέλουν ο γιατρός τους να ακούει, να εξηγεί, να απαντάει στις ερωτήσεις τους και να λαμβάνει υπόψη τη γνώμη τους. Η επικοινωνία όμως είναι μία αμφίδρομη διαδικασία. Πολλές φορές, για να μας εμπιστευτεί κάποιος και να μας μιλήσει πρέπει πρώτα να τον προσεγγίσουμε εμείς με το σωστό τρόπο και κυρίως με ειλικρίνεια. Όσο σημαντικό είναι ο γιατρός να είναι ειλικρινής μαζί μας, άλλο τόσο σημαντικό είναι να είμαστε και εμείς ειλικρινείς μαζί του για να μπορέσει να μας βοηθήσει αποτελεσματικά.

- Μην φοβάστε να μιλήσετε για τον εαυτό σας και τα συναισθήματά σας, κανείς δεν ξέρει τι θέλετε αν δεν του το πείτε. Εάν πιστεύετε ότι μια συγκεκριμένη θεραπεία μπορεί να είναι χρήσιμη, ζητήστε την. Η απάντηση μπορεί να μην είναι θετική, αλλά τουλάχιστον δεν θα φύγετε από τη συνάντηση μετανιώνοντας που δεν μιλήσατε.
- Ο γιατρός μερικές φορές χρησιμοποιεί ιατρική ορολογία που μπορεί να μην καταλαβαίνετε. Αν δεν καταλαβαίνετε, πείτε το και συνεχίστε να ζητάτε από τον γιατρό να σας εξηγήσει, μέχρι να είστε βέβαιοι ότι το καταλαβαίνετε πλήρως και να αισθανθείτε ότι έχετε όλες τις διαθέσιμες πληροφορίες.

- Ο γιατρός μας είναι εκεί για να μας βοηθήσει στο να ανακτήσουμε τη χαμένη μας υγεία και όχι για να μας κρίνει. Καθημερινές συνήθειες που ακολουθούμε μπορεί να έχουν σχέση με τον τρόπο που λαμβάνουμε τα φάρμακα ή με τον τρόπο που διαχειριζόμαστε την ασθένεια και θα πρέπει να ενημερώσουμε τον γιατρό μας γι' αυτά.
- Ο γιατρός θα πρέπει να γνωρίζει οποιαδήποτε άλλη θεραπεία χρησιμοποιείτε συμπληρωματικά. Άλλα σκευάσματα ή εναλλακτικές θεραπείες μπορεί να έχουν κάποια αλληλεπίδραση με τη φαρμακευτική αγωγή που λαμβάνετε και να οδηγήσουν σε επικίνδυνες παρενέργειες.
- Εάν σας έχει συνταγογραφηθεί ένα φάρμακο, ο γιατρός σας θα πρέπει να σας εξηγήσει, πώς λειτουργεί, καθώς και τις πιθανές του παρενέργειες. Συζητήστε μαζί του τις εναλλακτικές διαθέσιμες θεραπείες, τα οφέλη και τους κινδύνους που περικλείουν.
- Θα πρέπει να ενημερώσετε τον γιατρό, αν παραλείπετε δόσεις του φαρμάκου και κυρίως για το λόγο που το κάνετε αυτό, μπορεί για παράδειγμα να φοβάστε τις παρενέργειες.



Γράψτε ένα ημερολόγιο

Η διαχείριση του πόνου βασίζεται στην τακτική εκτίμηση και αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας διαφόρων θεραπειών και τεχνικών αντιμετώπισης, καθώς και στη συστηματική καταγραφή καθημερινών συνηθειών που βελτιώνουν ή επιδεινώνουν τον πόνο. Για τους παραπάνω λόγους είναι πολύ βοηθητικό να διατηρήσετε ένα ημερολόγιο αξιολόγησης και διαχείρισης του πόνου.

Ο γιατρός σας θα θέλει να μάθει σε ποίο βαθμό ο πόνος περιορίζει τη ζωή σας και τι είναι αυτό που επηρεάζει τη διάρκεια και την ένταση του. Πριν από το ραντεβού σας, σημειώστε πώς ο πόνος σας επηρεάζει τη διάθεσή σας και την ικανότητά σας να περπατάτε, να κοιμάστε και να απολαμβάνετε τις καθημερινές σας δραστηριότητες και πώς ο πόνος επηρεάζεται από τις συνήθειες και τα συναισθήματα σας.

Συμπληρώστε το “Ημερολόγιο Καλύτερης Ζωής – Ζήσε τη Ζωή χωρίς τον Χρόνιο Πόνο”, το οποίο ευελπιστούμε να σας βοηθήσει να κατανοήσετε καλύτερα και να ενημερώσετε, αποτελεσματικότερα τους επαγγελματίες υγείας, για όσα επηρεάζουν καθημερινά την ένταση και την αίσθηση του πόνου σας.

Περιγράψτε σωστά τον πόνο σας

Η αίσθηση και η ένταση του πόνου διαφέρει από άτομο σε άτομο και είναι δύσκολο να έχουμε ένα αντικειμενικό τρόπο μέτρησής του. Η επιστημονική κοινότητα έχει αναπτύξει μια σειρά από κλίμακες που εξειδικεύονται σε διάφορα ήδη πόνου και καταστάσεις. Οι κλίμακες πόνου μπορούν να βοηθήσουν τους ειδικούς να μετρήσουν ή να αναλύσουν την ένταση του πόνου σας και να επιλέξουν τη θεραπεία που μπορεί να λειτουργήσει πιο αποτελεσματικά στη δική σας ατομική περίπτωση. Ζητήστε από τον γιατρό σας να σας ενημερώσει για αυτές τις κλίμακες που μπορούν να σας βοηθήσουν να περιγράψετε καλύτερα τον πόνο σας με τρόπο που θα είναι κατανοητός από τον γιατρό σας.

Μπορεί να σας φανεί χρήσιμο να συμπληρώσετε μόνοι σας μια κλίμακα πόνου, πριν επισκεφθείτε τον γιατρό σας, ώστε να μπορέσετε να εξηγήσετε με σαφήνεια τον πόνο σας και τις επιπτώσεις που έχει σε εσάς.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια ευρύτερα χρησιμοποιούμενη αριθμητική κλίμακα, όπου ο ασθενής καλείται να βαθμολογήσει την πόνο του σε μία κλίμακα με σημεία από 0 έως 10 (0=καθόλου πόνος, 10=ο πιο έντονος πόνος που μπορείς να φανταστείς)

Μπορείτε επίσης να επιλέξετε μια φωτογραφική κλίμακα, στην οποία παρουσιάζονται εικονίδια με πρόσωπα με τις εντάσεις του πόνου. Το πρώτο μπλε εικονίδιο υποδηλώνει καθόλου πόνου και το τελευταίο κόκκινο εικονίδιο υποδηλώνει τον πιο έντονο πόνο που έχετε αισθανθεί

Σε αυτές τις κλίμακες μπορείτε να καταγράψετε τα επίπεδα του πόνου, μετά από φαρμακευτική αγωγή, μετά από συμπληρωματικές ή εναλλακτικές θεραπείες και μετά από δραστηριότητες που αυξάνουν ή μειώνουν τον πόνο, αλλά και για να μετρήσετε πόσο ήπιος ή έντονος είναι ο πόνος τώρα, σε σύγκριση με την τελευταία φορά που επισκεφτήκατε τον γιατρό.

