

Kā sadzīvot ar sāpēm



Uzziniet vairāk par sāpēm:



Manassapes.lv

PAR SĀPĒM

KĀ SADZĪVOT
AR HRONISKĀM SĀPĒM

KAS VAR PALĪDZĒT?

NODERĪGI PADOMI
TUVINIEKIEM



Saturs

PAR SĀPĒM	4
Kas ir sāpes?	4
Akūtas sāpes	6
Hroniskas sāpes	7
Neiropātiskas sāpes	8
KĀ SADZĪVOT AR HRONISKĀM SĀPĒM	10
Izmaiņas dzīves ritmā	10
Sāpes un līdzcīvēki	12
Sāpes un sekss	13
Neredzamais slogs	14
Sāpes un miegs	15
KAS VAR PALĪDZĒT?	16
Laba izgulēšanās	16
Atslābināšanās un relaksācija	18
Fiziskās aktivitātes	20
Pārtika un uzturs	24
Medikamentozā terapija	26
Attiecības ar līdzcīvēkiem	28
Sadzīvot ar sāpēm	29
NODERĪGI PADOMI TUVINIEKIEM	30
Jaunā dzīve	30
Padomi tuviniekiem	31

Kas ir sāpes?

Nepatīkamas, smeldzošas, asas, pēkšņas, durošas, pulsējošas, dedzinošas, tirpstošas – nebūt nav viegli aprakstīt tās sajūtas, kad sāp. Tas ir mokošs fizisks diskomforts, kas katram cilvēkam var izpausties atšķirīgi.

Katra cilvēka sāpju izjūta ir atkarīga no daudziem faktoriem, piemēram, dzimuma, vecuma, personīgās pieredzes, kultūras un arī psiholoģiskā stāvokļa. Tieši šo iemeslu dēļ aprakstīt sāpes vai dalīties sajūtās ar citiem ir ļoti grūti.



Sāpes ir katra cilvēka personīga pieredze, tomēr to esamība ietekmē ne tikai jūsu, bet arī jūsu ģimenes dzīves kvalitāti.

Sāpju intensitāte dažādās ķermeņa vietās var ievērojami atšķirties. Piemēram, pirksti un seja ir daudz jutīgākas zonas, kā mugura, jo tur ir daudz vairāk sāpju sensoru. Tieši sāpju sensori ir tie, kas nosūta signālus muguras smadzenēm, kas tos pārsūta tālāk uz galvas smadzenēm. Tādā veidā mēs saprotam, ka kaut kas sāp.

Sāpēm piemīt būtiska funkcija: tās mūs brīdina, ka kaut kas nav kārtībā un bojājumu ierobežošanai nepieciešams aizsargāt apdraudēto ķermeņa daļu. Tādējādi mēs varam palīdzēt sev un darīt visu nepieciešamo, lai saprastu sāpju cēloni un tās novērstu.

Diemžēl ne visām sāpēm ir šī aizsargfunkcija. Sāpes vispārīgi iedala **akūtajās** un **hroniskajās** sāpēs.

Akūtas sāpes

Akūtas sāpes rodas pēkšņi, tās izraisa ievainojums vai slimība. Slimības gadījumā sāpēm var būt būtiska loma izdzīvošanā, jo tās sūta signālu, ka kaut kas nav kārtībā un nepieciešams meklēt medicīnisko palīdzību.

Citreiz akūtas sāpes var būt ne tik nopietnas, piemēram, akmeņiņš korpē arī rada akūtas sāpes, ziņojot, ka mums tas ir jāizņem, lai nesavainotu pēdu. Jebkurā gadījumā akūtas sāpes mums palīdz sevi pasargāt.

Akūtās sāpes ir īslaicīgas – parasti ne ilgākas par vienu mēnesi. Tās ir jūtamas, kamēr dzīst trauma vai ievainojums.

Hroniskas sāpes

Hroniskas sāpes ir sāpes, kas ir jūtamas ilgāk, nekā tas būtu nepieciešams ievainojuma sadzīšanai, vai sāpes, kas ir jūtamas ilgāk kā sešus mēnešus.

Hroniskām sāpēm nepiemīt aizsargfunkcija. Tas ir ilgstošs stāvoklis, kas dažiem cilvēkiem var saglabāties pat visu dzīvi.

Hroniskām sāpēm var būt daudz cēloņu, piemēram, audu ievainojumi: sāpošs ceļgals var stimulēt sāpju sensorus sūtīt signālus par ievainojumu. Ja ievainojums nav jauns un to nevar sadziedēt, sāpju signāla loma vairs nav aizsargājoša, kā tas būtu akūto sāpju gadījumā. Šāds stāvoklis un sāpju sajūta ir hroniska.

Hroniskas sāpes, ko izraisa audu bojājumi, sauc arī par **nocieptīvām sāpēm**.



Neiropātiskas sāpes

Hroniskas sāpes var izraisīt arī nervu sistēmas bojājumi. Šādas hroniskās sāpes sauc par **nervu sāpēm** jeb **neiropātiskām sāpēm**.

Gluži kā citiem hronisko sāpju veidiem, arī neiropātiskajām sāpēm nav konkrēta uzdevuma, piemēram, aizsargāt mūsu veselību, kā tas ir akūtajām sāpēm.

Neiropātiskās sāpes rodas tāpēc, ka ir bojāti atsevišķi nervi vai nervu sistēmas daļas. Pat ja ķermenim nav jaunu fizisku ievainojumu, raidītos signālus smadzenes uztvers kā sāpes.

Neiropātiskās sāpes var būt saistītas arī ar citiem nervu sistēmu ietekmējošiem stāvokļiem un slimībām, piemēram, izkaisīto sklerozi, diabētu un jostas rozi (herpes zoster). Tās var izraisīt arī nervu sistēmas traumas, kas ir radušās pēc pārciestiem negadījumiem, amputācijas (tā dēvētās fantoma sāpes), operācijas vai saslimšanas ar vēzi.

Neiropātisko sāpju simptomi ir šādas sajūtas:



Izmaiņas dzīves ritmā

Lai iemācītos sadzīvot ar hroniskām sāpēm, var būt nepieciešams ilgs laiks.

Protams, reakcija uz sāpēm ir atkarīga no cilvēka, viņa dzīvesveida un nākotnes plāniem, tomēr visiem, kuri cieš no hroniskām sāpēm, ir kaut kas kopējs – dzīve vairs nav tāda, kāda tā bija pirms hroniskajām sāpēm.

Ikdienas darbi, ko iepriekš uztvērāt kā pašsaprotamus, kļūst par izaicinājumiem: mājas uzkopšana, pusdienu gatavošana, rotaļāšanās ar bērniem un mazbērniem, vingrošana – vairs nebūs tik vienkārša, kā agrāk.

Dzīvei apgriežoties kājām gaisā, ir tikai dabiski uzdot sev jautājumus: „Kas es tagad esmu? Vai šis cilvēks joprojām esmu es? Vai joprojām esmu pazīšanas vērts? Kādu iespaidu es atstāšu uz citiem cilvēkiem? Vai kāds spēš saprast, kā jūtos?”

Papildus praktiskajām izmaiņām un ierobežojumiem ikdienas dzīvē var rasties arī vairāki psiholoģiski izaicinājumi:

- Skumjas/nomāktība
- Bažas un nemiers
- Raizes
- Aizkaitināmība
- Mazkustība un sabiedriskā izolētība
- Izmainīts paštēls – sajūta, ka vairs neesi tu pats

Miesa un prāts ir savstarpēji saistīti un viens otru ietekmē. Piemēram, sāpes ietekmē fizisko labsajūtu. Ja psiholoģiski jūties slikti, sāpes šķitīs spēcīgākas, kas, savukārt, radīs nomāktības sajūtu, vēl vairāk pastiprinot sāpju sajūtu. Rodas apburtais aplis, no kura ir ļoti grūti izkļūt.



Sāpes un līdzcilvēki

Sāpes ir katra cilvēka individuāla pieredze. Jūs esat vienīgais, kurš patiešām jūt savas sāpes. Diemžēl tās ietekmē ne tikai jūsu, bet arī jūsu līdzcilvēku dzīvi. Jūs izmaināties. Jūs vairs nespējat tikt ar visu galā kā iepriekš. Jums, iespējams, arvien vairāk būs jālūdz savu tuvinieku palīdzība.

Šī situācija var būt smags izaicinājums. Hroniskas sāpes nereti nozīmē, ka biežāk būs jāapmeklē ārsts, jāveic pārbaudes, iespējams, pat jāārstējas slimnīcā.

Bieži hronisko sāpju esamība liedz arī strādāt pilnas slodzes darbu vai pat sāpju dēļ nākas to mainīt.

Jūsu ģimene un draugi viennozīmīgi pamanīs izmaiņas, bet viņiem var būt grūti saprast, ka jūsu sāpes ir kaut kas tāds, kas nepāriet.

Sāpes un sekss

Hroniskās sāpes var ietekmēt arī jūsu seksualitāti un dzimumdzīvi. Sāpes un nogurums var mazināt vai pavisam nomākt dzimumtieksmi, un jūsu partneris var justies atraidīts. Tāpēc ir svarīgi ar partneri atklāti izrunāties par savām sāpēm un sajūtām.

Kopumā sāpes var būt barjera tuvības un intimitātes sajūtai – gan cilvēkam, kurš jūt sāpes, gan viņa partnerim.



Neredzamais slogs

Ir viegli izprast akūtas sāpes, jo visi tās ir izjutuši. Šo sāpju cēlonis parasti ir skaidrs, piemēram, ievainojums, infekcija, galvassāpes utt.

Hroniskās sāpes ir pavisam kas cits – gan fiziski, gan psiholoģiski. Hroniskās sāpes nav redzamas vai izmērāmas. Tās ir kā neredzams slogs.

Protams, ar vārdiem, ķermeņa valodu, sejas izteiksmi vai kustēšanās veidu var darīt citiem zināmu, ka tev sāp. Tomēr lielākā daļa cilvēku sāpes ir izjutuši kā kaut ko īslaicīgu, tāpēc var būt grūti saprast un pieņemt, ka sāpes var būt arī hroniskas.

Hroniskas sāpes ir kā neredzams slogs.
Tās nav saskatāmas, taču var radīt ārkārtīgi mokošas sajūtas.

Sāpes un miegs

Cilvēki ar hroniskām sāpēm nereti cieš arī no miega traucējumiem un ilgstošas noguruma sajūtas. Vakaros ir grūtības iemigt, naktī vairākas reizes nākas pamosties.

Tieši sāpes var izraisīt šādus miega traucējumus. Nakts vidū jūs var pamodināt asas sāpes, uztraukšanās par sāpēm, savukārt, var apgrūtināt iemigšanu.

Ja kādam jāpieņem grūts lēmums, mēs nereti sakām, ka „rīts ir gudrāks par vakaru”. Miegš cilvēkiem ir ļoti svarīgs. Ja labi neizguļamies, ikdienas pienākumi kļūst vēl grūtāki. Neizgulējies cilvēks var būt noguris, īgns un sapīcis. Ir grūtāk pieņemt lēmumus un rūpēties par sevi. Ja ilgāku laiku posmu pavadāt miega trūkumā, tas var radīt papildu slogu jūsu veselībai.

Labā izgulēšanās!

Ir svarīgi miegu uztvert nopietni un miega traucējumu gadījumā konsultēties ar ārstu.

Ciešot no hroniskām sāpēm, labu izgulēšanos vajadzētu noteikt par prioritāti, vismaz līdz brīdim, kad sāpes izzūd. Koncentrējoties uz labākiem gulēšanas paradumiem, veselības stāvokli var ievērojami uzlabot.



Kvalitatīvs miegs visiem cilvēks ir būtisks priekšnosacījums veiksmīgai dienai un laimīgai dzīvei.

Deviņi padomi labākam miegam

- Uzturiet noteiktu ritmu savā miega grafikā. Katru vakaru dodieties gulēt un katru rītu celieties vienā laikā.
- Rūpējieties, lai vide būtu piemērota gulēšanai. Guļamistabai jābūt aptumšotai un vēsai.
- Stundu pirms gulētiešanas centieties nomierināties no dienā piedzīvotā un atslābināt prātu.
- Pieņemiet, ka sāpju dēļ naktī varat pamosties. Svarīgākais nav tas, cik reizes pamostaties, bet gan tas, ka atkal varat aizmigt.
- Apsveriet miega problēmu iespējamus cēloņus. Vai raizes un nemiers ir tas, kas neļauj iemigt?
- Centieties pārstāt raizēties un izmantojiet nakti miegam.
- Nolieciet uz naktsгалdiņa pildspalvu un papīru. Pierakstiet satraucošās domas un tieciet ar tām galā no rīta. Piespiediet savu prātu būt mierīgam.
- Ja nespējat aizmigt, dodieties uz citu istabu un dariet kaut ko tādu, kam nav vajadzīga liela koncentrēšanās, piemēram, palasiet avīzi vai grāmatu.
- Noteiktos laikos iespējams arī lietot pretsāpju līdzekļus. Uzziniet no ārsta, vai zāles var ietekmēt jūsu miegu.

Atslābināšanās un relaksācija

Atslābināšanās vai relaksācija ir viens no labākajiem veidiem, kā sev palīdzēt atvieglot sāpes, mazināt trauksmes sajūtu un atgūt spēkus.

Labvēlīga rezultāta iegūšanai nepieciešams vingrināties katru dienu. Daudziem cilvēkiem tas ir kā patīkams pārtraukums sāpēm, taču, darot to regulāri, var iegūt arī ilglaicīgu rezultātu.

Paņēmienu apgūšanai vajadzīgs laiks, esiet pacietīgs. Jums izdosies.

Relaksācija ir īpaša metode, ar kuru pakāpeniski varat uzlabot savu pašsajūtu un veselības stāvokli, kā arī atvieglot hroniskās sāpes.

Vairāk informācijas par šo metodi atradīsiet gan internetā, gan grāmatās.

Relaksācijas pamatprincipi

- Relaksāciju izmanto muskuļu saspringuma mazināšanai.
- Ar šīs metodes palīdzību domās ir iespējams “izstaigāt” savu ķermeni.
- Relaksācija ir līdzīga stāvoklim īsi pirms aizmigšanas.
- Relaksācija var ietvert iztēlošanos un domu ceļojumus arī mūzikas pavadījumā.
- Atslābināšanās pie televizora nav relaksācija.

Apzinātās relaksācijas meditācijas pamatprincipi

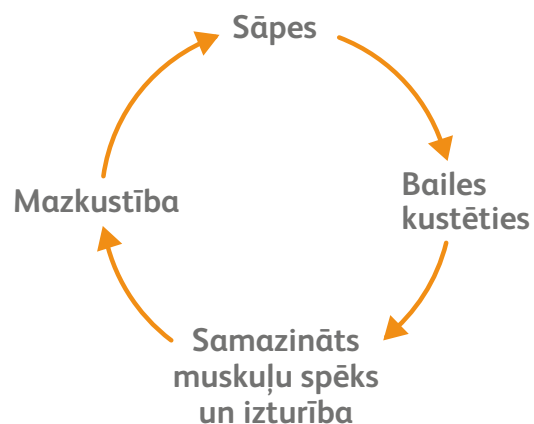
- Apzinātā relaksācijas meditācija ir vingrināšanās dzīvot šeit un tagad.
- Šo metodi jo īpaši izmanto spriedzes un sāpju ārstēšanā.
- Tā var novērst trauksmes un depresijas atkārtošanos.
- Tas ir īpašs veids, kā rast saikni ar ķermeni un apkārtējo pasauli.
- Apzinātās relaksācijas meditācijas pamatā ir dzīvošana tagadnē. Tu uztver un jūti notiekošo, taču uz to nereaģē.
- Lai sasniegtu labākus rezultātus, meditēt ir ieteicams katru dienu.

Fiziskās aktivitātes

Hroniskas sāpes bieži vien izraisa arī fizisko aktivitāšu samazināšanos. Ir pilnīgi pašsaprotami, ka pārvietojaties arvien mazāk, jo baidāties, ka aktivitātes un fiziskā slodze var saasināt sāpes.

Tomēr mazkustība var radīt nopietnus kaitējumus jūsu muskuļiem – padarot tos vājus un neizturīgus. Pavisam drīz pamanīsiet, ka, neskatoties uz centieniem sevi pasargāt, sāpes nekur nepazūd. Tās var kļūt vēl spēcīgākas.

Mēģinot sevi it kā pasargāt no sāpēm, tiek radīts tāds kā apburtais loks. Jo vairāk mēģinām sevi pasargāt, jo lielāku kaitējumu nodarām sev. Tikai fiziskās aktivitātes šo loku var pārtraukt.



Daudziem cilvēkiem šķiet, ka būt fiziski aktīvam nozīmē regulāri nodarboties ar nopietniem sporta vingrinājumiem un aktivitātēm. Bet tā nav. Fiziskās aktivitātes ir arī mājas uzkopšana, dārza darbi un regulāras pastaigas svaigā gaisā. Protams, papildus šīm aktivitātēm, ļoti palīdzēs arī līdzsvara un muskuļu treniņi.

Mums katram ir savs veids, kā būt fiziski aktīviem, un katram ir sava pieņemamā slodze. Lai novērstu sāpju pastiprināšanos un jaunu sāpju izraisīto problēmu rašanos, esiet aktīvi, stipriniet savus muskuļus un ķermeni jau tagad!

Cenšoties būt fiziski aktīvākam, svarīgi sākt pamazām. Sevi par daudz noslogojot, var iegūt pilnīgi pretēju efektu.

Lai sākums būtu veiksmīgs, ieteicams sākt ar paveicamām aktivitātēm un šo procesu padarīt par sev patīkamu nodarbi. Pēc tam varēsiet pakāpeniski palielināt slodzes līmeni.

Ārsti rekomendē izvēlēties arī aktivitātes, ko varat veikt kopā ar citiem cilvēkiem, jo tas veicinās jūsu motivāciju un radīs prieku par padarīto.

Fizisko aktivitāšu labvēlīgā ietekme

- Tiek samazināta sāpju paasināšanās;
- Tiek paaugstināts enerģijas un labsajūtas līmenis;
- Tiek samazināta trauksmes sajūta un nosliece uz depresiju;
- Būtiski tiek uzlabota miega kvalitāte;
- Uzlabojas asinsrite;
- Rodas papildu enerģija piedalīties sabiedriskos pasākumos.

Cilvēki, kuri cieš no hroniskām sāpēm, dienas iedala „labajās”, kad ir ļoti aktīvi, un „sliktajās”, kad nav spēka un vēlmes darīt pilnīgi neko. Diemžēl, ja vienā vai divās sliktajās dienās nav nekas darīts, var rasties sajūta, ka jāatgūst nokavētais. Taču tas nav veselīgs dzīves ritms.

Pārlietu liela aktivitāte var būt tikpat slikta kā pārlietu maza aktivitāte. Mēģiniet rast līdzsvaru starp atpūtu un aktivitātēm tā, lai to nebūtu ne par daudz, ne par maz.

Pareizam līdzsvaram starp atpūtu un aktivitātēm ir ļoti nozīmīga ietekme uz pašsajūtu.

Ikdienas dzīvē jutīsiet spēka pieplūdumu, labāk spēsiet pārvaldīt un kontrolēt savas sāpes, un atgūsiet brīvas kustēšanās radīto komfortu, kas ir vispārējās labsajūtas pamatā.

Noderīgi padomi fiziskām aktivitātēm

- Lai sasniegtu vēlamo efektu, jābūt aktīvam ilgāku laika posmu.
- Ļoti svarīgi ir nezaudēt motivāciju būt aktīvam arī tad, ja rezultāts nav uzreiz.

Fizisko aktivitāšu un vingrošanas mērķis ir uzturēt ķermeni labā formā. Jāatceras, ka hronisku sāpju gadījumā vingrošana sāpes neizārstēs. Ir jāgriežas pēc palīdzības pie sava ārstējošā ārsta.



Pārtika un uzturs

Veselīgs un daudzveidīgs uzturs var mazināt jūsu sāpes, jo palielina ķermeņa izturību un rada enerģiju. Ja jums ir nosliece uz aptaukošanos, ieteicams mainīt ēšanas paradumus, jo zemāks ķermeņa svars samazinās muskuļu slodzi un svara radīto spiedienu uz locītavām, atvieglojot sāpes.

Lai padarītu savas maltītes veselīgākas, ievērojiet veselīgas ēšanas principus.

Hroniskas sāpes var būt ļoti nogurdinošas, kā rezultātā pagatavot labu un veselīgu maltīti, var būt liels izaicinājums. Tāpēc ieteicams izvēlēties viegli pagatavojamus ēdienus un gatavot lielākas porcijas, ko var sasaldēt un ēst vēlāk.



Veselīgas ēšanas principi

- Ēdiet augļus un dārzeņus katru dienu;
- Vairākas dienas nedēļā ēdiet zivis;
- Katru dienu ēdiet kartupeļus, rīsus vai makaronus un pilngraudu maizi;
- Samaziniet cukura patēriņu – jo īpaši atspirdzinošos dzērienus, kūkas un saldumus;
- Samaziniet uzņemto tauku daudzumu – jo īpaši no piena produktiem un gaļas;
- Lietojiet daudzveidīgu pārtiku;
- Dzeriet daudz ūdens;
- Esiet fiziski aktīvs – vismaz 30 minūtes dienā.

Ēdiena gatavošanas padomi

- Sagatavojiet savām maltītēm dubultporcijas un pusi sasaldējiet citai dienai.
- Centieties nelietot pārtiku ar pārāk lielu garšvielu daudzumu.

Pusfabrikātiem pievienojiet dārzeņus vai augļus. Ja nav pieejami svaigi augļi vai dārzeņi, izmantojiet saldētus. To pagatavošana ietaupīs jūsu laiku un enerģiju.



Medikamentozā terapija

Hroniskās sāpes ir sāpes, kas par savu esamību atgādina nepārtraukti, līdz ar to ļoti svarīgi ir tās pieņemt un darīt visu iespējamo, lai tās mazinātu.

No sākuma var šķist, ka tas nemaz nav tik viegli, tomēr atcerieties – galvenais ir būt aktīvam. Labs miegs, pareizs līdzsvars starp atpūtu un fiziskajām aktivitātēm kombinācijā ar medikamentozo terapiju, ko izrakstījis jūsu ārstējošais ārsts, dos vislabākos rezultātus.

Medikamentā terapija, ko izrakstījis jūsu ārstējošais ārsts, atvieglos sāpes un ļaus dzīvot pilnvērtīgāku dzīvi.

Sāpes ir dažādas un dažādi ir to cēloņi, līdz ar to atšķiras arī metodes, kā tās ārstēt. Tamdēļ ļoti svarīgi ir apmeklēt ārstu, lai noteiktu tieši jums piemērotāko medikamentozo terapiju.

Terapija ir atkarīga no sāpju veida. Daži pretsāpju līdzekļi mazina gan nociceptīvās sāpes, ko izraisa audu bojājumi,

gan neiropātiskās sāpes, ko izraisa nervu sistēmas darbības traucējumi. Citas zāles iedarbojas tikai vai nu uz neiropātiskajām, vai nociceptīvajām sāpēm.

Atkarībā no cēloņa, sāpju veida un stipruma ārsts jums sagatavos ārstēšanas plānu, kurā būs iekļauta medikamentozā ārstēšana, psiholoģiskā terapija un fiziskie vingrojumi. Lai terapijas mērķis tiktu sasniegts, svarīgi ievērot visus ārsta ieteikumus un lietot izrakstītās zāles. Medikamenti jālieto katru dienu vienā un tajā pašā laikā.

Ārsts jums izskaidros:

- kādu zāļu devu lietot;
- kad deva būtu jāpalielina;
- kad var sagaidīt ārstēšanas efektu;
- cik ilgi vajadzētu turpināt ārstēšanos;
- zāļu blakusparādības un to mijiedarbību ar citām zālēm.

Lai sekotu līdzi ārstēšanas progresam, variet izveidot savu sāpju dienasgrāmatu. Atzīmējiet tajā veiktās aktivitātes, lietotos medikamentus un to iedarbību, savu pašsajūtu. Tā jūs varēsiet vispārīgāk paraudzīties uz savām sāpēm un saprast, kā tās mazināt un no kādām aktivitātēm izvairīties.

Attiecības ar līdzcilvēkiem

Nevar gaidīt, ka citi cilvēki sapratīs, kā jūs jūtaties, jo, iespējams, viņu zināšanas par hroniskajām sāpēm nav pietiekamas.

Mēģiniet apkārtējiem paskaidrot savu stāvokli un tā radītos ierobežojumus.

Protams, tas nebūs viegls uzdevums, jo cilvēki, kuriem nesāp, ne vienmēr saprot cilvēku, kuram sāp un sāp ilgstoši.

Hronisko sāpju esamība var ietekmēt arī jūsu partnerattiecības. Runāt par sāpēm var būt grūti. Runāt par iekāri un seksu var būt vēl grūtāk. Tāpēc ir ļoti svarīgi partnerim izskaidrot kā jūs jūtaties.

Padomi saskarsmei

- Apdomājiet, kuriem cilvēkiem jāzina par jūsu sāpēm;
- Izskaidrojiet saviem tuviniekiem, kā tas ir sadzīvot ar hroniskām sāpēm un kā tas ietekmē jūsu ikdienu.
- Aprunājieties ar savu partneri, izstāstiet, kā sāpes ietekmē jūsu kopdzīvi.

Sadzīvot ar sāpēm

Hronisko sāpju diagnoze ir diagnoze, ar kuru ir jāsamierinās un jāiemācās ar to sadzīvot, jo dzīve vairs nebūs tāda, kāda tā bija iepriekš.

Laika gaitā sapratīsiet, ka dzīve ir citādāka, taču tā tik un tā var būt pilnvērtīga un laimīga.



Jauna dzīve

Hroniskas sāpes var būt izaicinājums pat visstiprākajām un vissaskanīgākajām attiecībām. Nav iespējams uzņemties daļu sava partnera sāpju, bet apziņa, ka otram sāp, liek justies slikti un rodas bezspēcības sajūta.

Ir svarīgi pārrunāt ikdienas pienākumus. Kāda veida palīdzību vēlas jūsu partneris? Kā viņš vai viņa jūtas, kad viņam vai viņai palīdz? Ar ko viņš vai viņa var tikt galā bez citu palīdzības? Un kas ir nepieciešams jūsu partnerim, lai viņš vislabāk varētu palīdzēt jums?

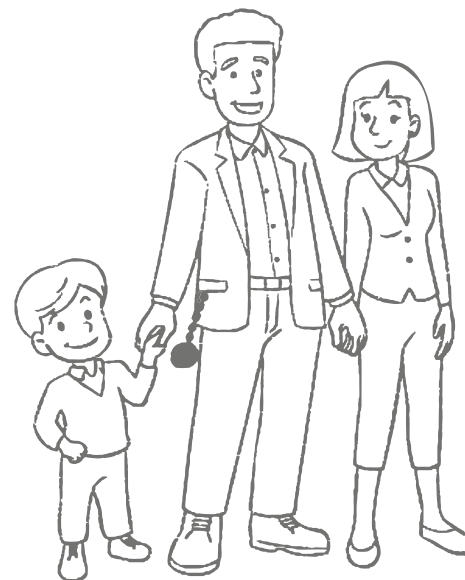
Savukārt, partnerim ir svarīgi saprast, kas ir hroniskas sāpes un kā tās ietekmē jūsu stāvokli un pašsajūtu.

Lai maksimāli varētu saprast un atbalstīt savu tuvinieku ar hroniskām sāpēm, jums noderēs visa informācija, ko vien varat iegūt.

Taču jums ir svarīgi parūpēties arī par sevi, jo tad spēsiet būt lielāks atbalsts. Būt ikdienā kopā ar cilvēku, kurš cieš no sāpēm, var būt ļoti sarežģīti un pat nogurdinoši. Reizēm var šķīst, ka viss notiekošais ir saistīts tikai ar sāpēm un neapmierinātību. Lai neizdegtu, obligāti veltiet laiku savu spēku atjaunošanai.

Padomi tuviniekiem

- Pārrunājiet sāpju izraisītās pārmaiņas.
- Pārrunājiet par palīdzēšanu un palaušanos.
- Iepazīstieties ar pieejamo informāciju par hroniskām sāpēm.
- Esiet ieinteresēts un uzklausiet savu tuvinieku, kuram sāp.
- Neaizmirstiet rūpēties arī par savu labsajūtu un atpūtu.

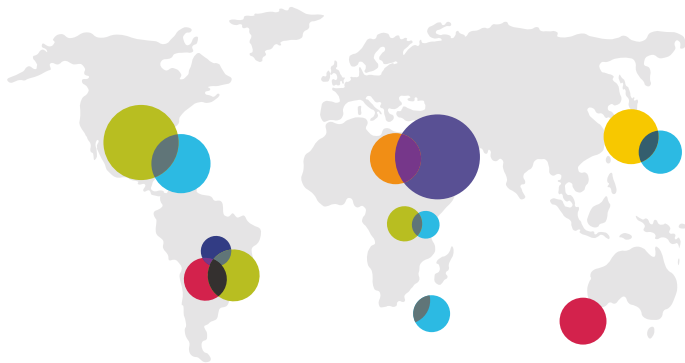


Izglītojošs materiāls cilvēkiem ar hroniskām sāpēm.
Lai saņemtu personiska rakstura medicīniskus ieteikumus, konsultējieties ar veselības aprūpes speciālistu.

Materiāls sagatavots sadarbībā ar Herlevas slimnīcas (Dānija) veselības aprūpes speciālistiem:
psiholoģi Nanna Johannesen, fizioterapeiti Charlotte Kroman Bjørn, konsultantu Niels-Henrik Jensen.

NEIROPĀTISKAS SĀPES

IETEKMĒ
miljoniem¹
CILVĒKU PASAULĒ



7%
no vispārējās
populācijas
cieš no
neiropatiskām sāpēm²

VAI JŪS
IZJŪTAT
ŠOS
simptomus³



Kas ir sāpes? Kādi ir sāpju veidi? Kādi ir hronisku sāpju simptomi?

Uzziniet vairāk par sāpēm:



Manassapes.lv

Atsauces: 1. Dworkin RH et al. Pharmacologic management of neuropathic pain: Evidence-based recommendations. Pain. 2007; 132(3):237-51. 2. IASP. Epidemiology of Neuropathic Pain. Pieejams: <http://asp.files.cms-plus.com/AM/Images/GYAP/Epidemiology%20of%20Neuropathic%20Pain.pdf>. Accessed July 28, 2016. 3. Bouhassira D et al. Comparison of pain Syndromes Associated With Nervous or Somatic Lesions and Development of a New Neuropathic Pain Diagnostic Questionnaire (DN4). Pain. 2005;114(1-2):29-36.