

Υπάρχει κάτι που πρέπει να ξέρω και θα βοηθήσει στην ανακούφιση μου από τον πόνο:

Μόνο με τη βοήθεια του γιατρού σας μπορείτε να φτάσετε στο στόχο σας που είναι η ανακούφιση από τον πόνο! Τα άτομα που είναι δίπλα σας πρέπει να κατανοήσουν ότι ο ασθενής που πονάει, πρέπει να λαμβάνει τα φάρμακα του συστηματικά. Ένα συχνό λάθος που γίνεται είναι η αυθαίρετη μείωση των δόσεων ή η παράλειψη τους όταν ο πόνος ελέγχεται πλήρως. Μην απογοητευτείτε εάν ο πόνος δεν υποχωρήσει αμέσως. Χρειάζεται κάποιος χρόνος για να δράσουν τα φάρμακα και να εκτιμήσει ο γιατρός σας την αντίδραση του οργανισμού σας.

Άλλοι τρόποι αντιμετώπισης του πόνου.

- Απασχολησιοθεραπεία: Μελέτη, ζωγραφική, κέντημα, πλέξιμο, κατασκευές.
- Ψυχολογική υποστήριξη μέσω φιλικών προσώπων, ομαδικών συναντήσεων.
- Πνευματική υποστήριξη: Προσευχή, συζήτηση με ιερέα ή και με πρόσωπα της Εκκλησίας.
- Σωματική άσκηση: Περπάτημα, γυμναστική, εκδρομές, ομαδικά παιχνίδια

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: Αγ. Δημητρίου 23, Σπάτα 19004

www.galilee.gr

galilee@galilee.gr, volunteer@galilee.gr

Τηλέφωνο: 210 6635955 - Fax: 210 6635956

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού 2007-2013»
Εθνικό Στρατηγικό Πλαίσιο Αναφοράς (ΕΣΠΑ) - Συγχρηματοδοτούμενη Πράξη
"Πρωτοβάθμια Συνεχιζόμενη Διεπιστημονική Φροντίδα και Υποστήριξη στην
Κοινότητα, για Ασθενείς με Καρκίνο και τις Οικογένειές τους" (MIS 429996)



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
www.europa.eu



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
www.ygeia-pronoia.gr

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΙΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
“ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ”
Προσανατολισμός στον Ανθρώπο
www.epanad.gov.gr



ΕΣΠΑ
2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο
www.espa.gr

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Γαλιλαία

ΙΕΡΑ ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΣ
ΜΕΣΟΓΑΙΑΣ & ΛΑΥΡΕΩΤΙΚΗΣ

ΠΟΝΟΣ



**Πώς μπορούμε
να τον
ελέγξουμε;**



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
www.europa.eu



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
www.ygeia-pronoia.gr

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΙΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
“ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ”
Προσανατολισμός στον Ανθρώπο
www.epanad.gov.gr



ΕΣΠΑ
2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο
www.espa.gr

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



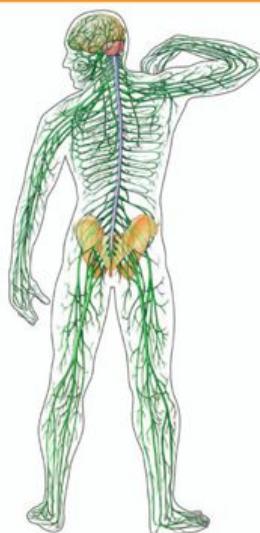
Ένα ποσοστό 30 % των ανθρώπων στους οποίους γίνεται η πρώτη διάγνωση του καρκίνου, θα παρουσιάσουν κάποιο πόνο, και ένα ποσοστό 70% έχουν πόνο όταν πλέον ο καρκίνος βρίσκεται σε προχωρημένο στάδιο, επανεμφανίζεται ή εξαπλώνεται. Είναι σημαντικό όταν έχετε πόνο να το αναφέρετε στον ιατρό ή στους νοσηλευτές που σας παρακολουθούν, έτσι ώστε να σας βοηθήσουν. Επειδή η αίσθηση του πόνου είναι διαφορετική για τον κάθε άνθρωπο, πρέπει να αντιμετωπίζεται σε προσωπική βάση. Ακόμα και άτομα με τον ίδιο τύπο καρκίνου αντιλαμβάνονται διαφορετικά τον πόνο.

Το μέγεθος του πόνου δεν εξαρτάται από την σοβαρότητα του καρκίνου. Το ότι υπάρχει πόνος δεν σημαίνει αναγκαστικά πως ο καρκίνος είναι πιο προχωρημένος ή πιο σοβαρός. Ούτε και ο πόνος χειροτερεύει αυτόματα με την εξέλιξη της νόσου.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΠΟΝΟΣ;

Πόνος είναι μία δυσάρεστη φυσική αίσθηση που προκαλεί δυσφορία, καθώς επίσης και μία συναισθηματική εμπειρία που επέρχεται όταν καταστρέφονται οι ιστοί του σώματος.

Το νευρικό μας σύστημα αποτελείται από τον εγκέφαλο, τη σπονδυλική στήλη και ένα δίκτυο νεύρων που διατρέχει όλο το σώμα. Ο εγκέφαλος είναι το κέντρο ελέγχου του σώματός μας.



ΣΤΑΔΙΑ ΣΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΙΣΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΣΤΟΝ ΠΟΝΟ.

- Ορισμένα νεύρα σε όλο το σώμα έχουν απολήξεις που λέγονται αισθητήρες του πόνου. Αυτοί μπορούν να ενεργοποιηθούν από την πίεση που ασκεί ένας όγκος ή από τις χημικές ουσίες που εκκρίνονται από τους κατεστραμμένους ιστούς.
- Οι αισθητήρες του πόνου στη συνέχεια στέλνουν τα μηνύματα κατά μήκος των νεύρων, πρώτα στην σπονδυλική μας στήλη και μετά στον εγκέφαλο. Αισθανόμαστε τον πόνο όταν τα οδυνηρά μηνύματα φθάσουν στον εγκέφαλο.
- Ο εγκέφαλος απαντά στον πόνο στέλνοντας πίσω μέσω των νεύρων, άλλα μηνύματα που κατευθύνουν την αντίδρασή μας. Αν π.χ. πονάς όταν κουνάς το χέρι σου, μπορείς να αντιδράσεις κρατώντας το ακίνητο.

Ο εγκέφαλος μπορεί να αλλάξει τον τρόπο που αισθάνεται κανείς τον πόνο. Π.χ. τα κέντρα του εγκεφάλου που ελέγχουν τα συναισθήματά μας μπορούν να αυξήσουν ή να ελαττώσουν την αίσθηση του πόνου. Όταν είναι κανείς αγχωμένος μπορεί να αισθάνεται πιο έντονα τον πόνο, ενώ αντίθετα αν είναι χαλαρός μπορεί να τον αισθάνεται λιγότερο.

Ορισμένες φορές τα νεύρα που μεταφέρουν τα μηνύματα προς και από τον εγκέφαλο ευαισθητοποιούνται υπερβολικά. Αυτό σημαίνει ότι συνεχίζει κανείς να αισθάνεται τον πόνο ακόμα κι όταν αυτό που τον προκάλεσε αντιμετωπίστηκε με φάρμακα.



ΑΙΤΙΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΤΟΝ ΠΟΝΟ.

- Κάποιος όγκος (ή μάζα) που ασκεί πίεση σε νεύρα, όργανα ή οστά και εμποδίζει κάποιο όργανο ή φράσει κάποιο αγγείο του σώματος.
- Οι αντικαρκινικές θεραπείες όπως η χειρουργική επέμβαση, η χημειοθεραπεία και η ακτινοθεραπεία, είναι πιθανό να προκαλέσουν την εμφάνιση πόνου. Η χημειοθεραπεία μπορεί να έχει ως παρενέργεια τη νευραλγία ενώ η ακτινοθεραπεία την αίσθηση πόνου και τον ερεθισμό του δέρματος.
- Η γενικευμένη αδυναμία και η ακινησία είναι δυνατό να προκαλέσουν δυσκαμψία και αίσθηση πόνου. Ο πόνος επίσης μπορεί να επιδεινωθεί και από άλλες καταστάσεις όπως:
 - Άγχος, κατάθλιψη, κόπωση
 - Εργασιακές πιέσεις
 - Δυσκολία συνάντησης των φίλων του

Αν σου παρουσιαστεί ένα καινούργιος πόνος, μπορεί λογικά να ανησυχήσεις ότι αυτός είναι ένα σημάδι ότι ο καρκίνος ξαναεμφανίστηκε ή ότι εξαπλώθηκε. Αλλά δεν είναι υποχρεωτικό ότι αυτό συμβαίνει, μπορεί να πονάς για κάποιους άλλους λόγους π.χ. να έχεις αρθριτικά.

Το καλύτερο είναι για κάθε καινούργιο πόνο να απευθύνεσαι στον γιατρό σου, ούτως ώστε εκείνος να σου δώσει την κατάλληλη θεραπεία.



Χαρακτηρισμοί του πόνου

Οι γιατροί χρησιμοποιούν διάφορους χαρακτηρισμούς για τον πόνο.

Οξύς πόνος

Ο οξύς πόνος είναι συνήθως μικρής διάρκειας. Ο πόνος αυτός μπορεί συνήθως να προκληθεί μετά από μία χειρουργική επέμβαση.

Χρόνιος πόνος

Ο χρόνιος πόνος είναι αυτός που διαρκεί για ένα μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Στην περίπτωση του καρκίνου προκαλείται συνήθως από τον ίδιο τον καρκίνο, μπορεί όμως να προκληθεί και από θεραπείες κατά του καρκίνου.

Νευροπαθητικός πόνος

Ο νευροπαθητικός πόνος είναι ένας όρος που περιγράφει τον πόνο που προκαλείται από βλάβη κάποιου νεύρου. Αυτή η βλάβη μπορεί να οφείλεται στο ότι ο όγκος μεγαλώνει ή στις θεραπευτικές αγωγές κατά του καρκίνου. Μπορεί ακόμα να προκληθεί από το ότι τα νεύρα ευαισθητοποιούνται υπερβολικά ή ότι τραυματίζονται. Ο νευροπαθητικός πόνος είναι ο τύπος του πόνου που έρχεται και φεύγει. Μπορεί να τον περιγράψει κανείς χρησιμοποιώντας λέξεις όπως: με καίει, με μαχαιρώνει, με σκοτώνει, με σουβλίζει, με ακτινοβολεί, απλώνεται. Υπάρχουν ειδικά φάρμακα που βοηθούν να αντιμετωπιστεί ο νευροπαθητικός πόνος.

Ξαφνικός πόνος

Ο πόνος αυτός είναι ένας πόνος που εμφανίζεται ξαφνικά, όταν γενικά ο πόνος ελέγχεται με παυσίπονα. Μπορεί να προκληθεί πολύ ξαφνικά μετά από μία δραστηριότητα, όπως περπάτημα ή βήξιμο ή ακόμα κι όταν περάσει η δράση του παυσίπονου.

Καθολικός ή ολικός πόνος

Καθολικός πόνος είναι ένας όρος τον οποίο οι γιατροί χρησιμοποιούν για να περιγράψουν πώς ο πόνος επιδρά ή επηρεάζεται από τα συναισθήματά μας, τις συμπεριφορές μας, τα πνευματικά μας πιστεύω και τις κοινωνικές μας δραστηριότητες.

Όλα αυτά τα είδη των πόνων, είτε είναι οξύς, χρόνιος, νευροπαθητικός, ξαφνικός μπορούν να αντιμετωπιστούν σχεδόν πάντοτε με τη σωστή θεραπευτική αντιμετώπιση.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΠΟΝΟ

Με το να περιγράψεις τον πόνο σου όσο πιο καλά μπορείς βοηθάς τον γιατρό και τους νοσηλευτές, να βρουν τον καλύτερο τρόπο για να τον αντιμετωπίσουν. Παρακάτω υπάρχουν ορισμένες ερωτήσεις που θα σε βοηθήσουν να περιγράψεις τον πόνο σου.

Πού πονάτε;

Πονάτε σε ένα συγκεκριμένο μέρος του σώματος ή σε περισσότερα;

Μπορείς να δείξεις σε ένα σχεδιάγραμμα που ακριβώς πονάς, και εάν πονάς σε περισσότερα από ένα σημείο, σημείωσέ τα.

Πώς θα χαρακτήριζες τον πόνο σου;

Για παράδειγμα θα μπορούσες να χρησιμοποιήσεις λέξεις όπως: ελαφρύς πόνος, μαλακός, οξύς, κοφτερός, ζεστός, καυτερός, έντονος, τσουχτερός, σουβλερός, σαν μαχαιριά, αμβλύς.

Πόσο δυνατός είναι ο πόνος σου;

Αν θα τον μετρούσες σε μία κλίμακα από 0 μέχρι 10, πώς θα τον αξιολογούσες; (Όπου 0 ίσον καθόλου πόνος και 10 ο χειρότερος που είχες ποτέ).

Πονάτε συνεχώς;

Μήπως ο πόνος έρχεται και φεύγει; Μήπως περνάει όταν είσαι ακίνητος ή χειροτερεύει όταν κουνιέσαι; Είναι χειρότερος τη νύχτα; Δεν σε αφήνει να κοιμηθείς; Σε ξυπνάει;

Υπάρχει κάτι που κάνει τον πόνο καλύτερο ή χειρότερο;

Πότε αισθάνεσαι καλύτερα ή χειρότερα; Όταν στέκεσαι, όταν κάθεσαι ή όταν ξαπλώνεις; Τι σε βοηθάει περισσότερο; Μία ζεστή κομπρέσα ή κάτι κρύο; Τα παυσίπονα παρακεταμόλης σε ανακουφίζουν; Τα παυσίπονα σταματούν το πόνο ή απλά τον ελαττώνουν και για πόσο χρονικό διάστημα; Μπορείς να ξεχνιέσαι με δραστηριότητες όπως να διαβάζεις, να ακούς μουσική ή να παρακολουθείς τηλεόραση;

Κράτησε ένα ημερολόγιο για τον πόνο.

Είναι καλό να καταγράψεις πόσο χειροτερεύει ο πόνος σου σε διαφορετικές ώρες κατά τη διάρκεια της ημέρας ή γενικώς οτιδήποτε τον κάνει καλύτερο ή χειρότερο. Αυτή η πληροφορία θα σε βοηθήσει στη συζήτηση για τον πόνο με τους γιατρούς και τους νοσηλευτές που σε παρακολουθούν.

Πώς ο πόνος επηρεάζει την καθημερινότητά σου;
Σε εμποδίζει από το να σκύβεις ή να τεντώνεσαι όπως συνήθως; Σε εμποδίζει να μένεις καθιστός για πολύ ώρα; Για παράδειγμα μπορείς να καθίσεις τόση ώρα όση χρειάζεσαι για να φας το γεύμα σου; Ο πόνος σε εμποδίζει να συγκεντρωθείς ή επηρεάζει τον ύπνο σου; Σε εμποδίζει να περπατήσεις μία μικρή ή μεγάλη απόσταση;

Δεν πρέπει να αισθάνεσαι ότι γίνεσαι ενοχλητικός ή ότι το κάνεις θέμα με το να συζητάς για τον πόνο σου. Οι απαντήσεις σου σε αυτές τις ερωτήσεις θα βοηθήσουν το γιατρό ή το νοσηλευτή να σχεδιάσουν την θεραπεία που σου ταιριάζει καλύτερα.

