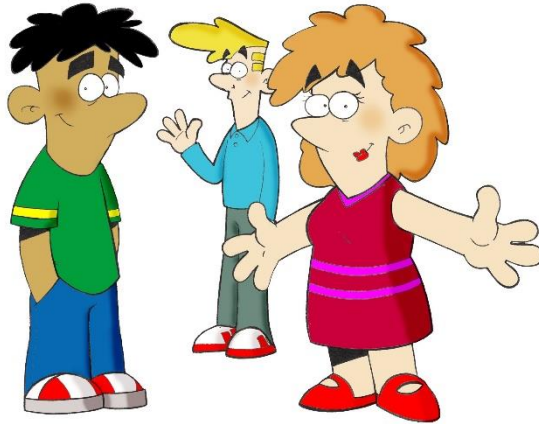


VERKFÆRAKISTAN

(Pain-toolkit)

- ❖ Verkfæri 1 - Fyrsta og um leið mikilvægasta verkfærið í verkfærakistunni er að gangast við verknum.
- ❖ Verkfæri 2 – Taktu til hendinni – skapaðu eigið stuðningsnet
- ❖ Verkfæri 3 – Temprun
- ❖ Verkfæri 4 – Læra að forgangsraða og skipuleggja daglegt líf
- ❖ Verkfæri 5 - Setja sér markmið og áætlun um framkvæmd
- ❖ Verkfæri 6 – Sýndu þér þolinmæði
- ❖ Verkfæri 7 - Lærðu að slaka á
- ❖ Verkfæri 8 – Regluleg hreyfing / þjálfun
- ❖ Verkfæri 9 - Virknidagbók og fylgst með framförum
- ❖ Verkfæri 10 - Takast á við bakslag
- ❖ Verkfæri 11 - Teymisvinna
- ❖ Verkfæri 12 - Halda áfram og nota verkfærin í daglegu lífi



Verkfærakistan er fyrir þá sem eru með þráláta verki.

Það getur verið erfitt að skilja og hafa stjórn á þrálátum verkjum.

Verkfærakistan inniheldur hagnýt ráð og leiðir til að takast betur á við verki, læra að stjórna þeim betur.

Gangi þér vel!

Pete Moore

Pete er með þráláta verki, astma og beinþynningu og hefur sett þessi verkfæri saman með hjálp vina, fjölskyldu og fagfólki..

Sérstakar þakkir eru fá „Bradford Living with Pain Team“.

Verkfærakistan

Það getur verið flókið að lifa með verkjum og stundum er nauðsynlegt að leita sér hjálpar. Hvaðan kemur sú hjálp? Jú, hjálp og stuðningur getur komið frá fjölskyldu, vinum, heilbrigðisstarfsfólki, samstarfsfólki og með því að nýta sér ýmis ráð úr verkfærakistunni.

Á einhver eftirfarandi spurninga við um þig?

- Koma verkir í veg fyrir að þú gerir það sem þú hefur ánægju af?
- Áttu erfitt með að skilja verkina þína?
- Viltu að verkirnir hætti að stjórna þér?

Ef svarið er já við einhverri af þessum spurningum getur verkfærakistan hentað þér.

Verkfærakistan inniheldur hagnýt ráð og leiðir til að skilja og stjórna betur verkjum.

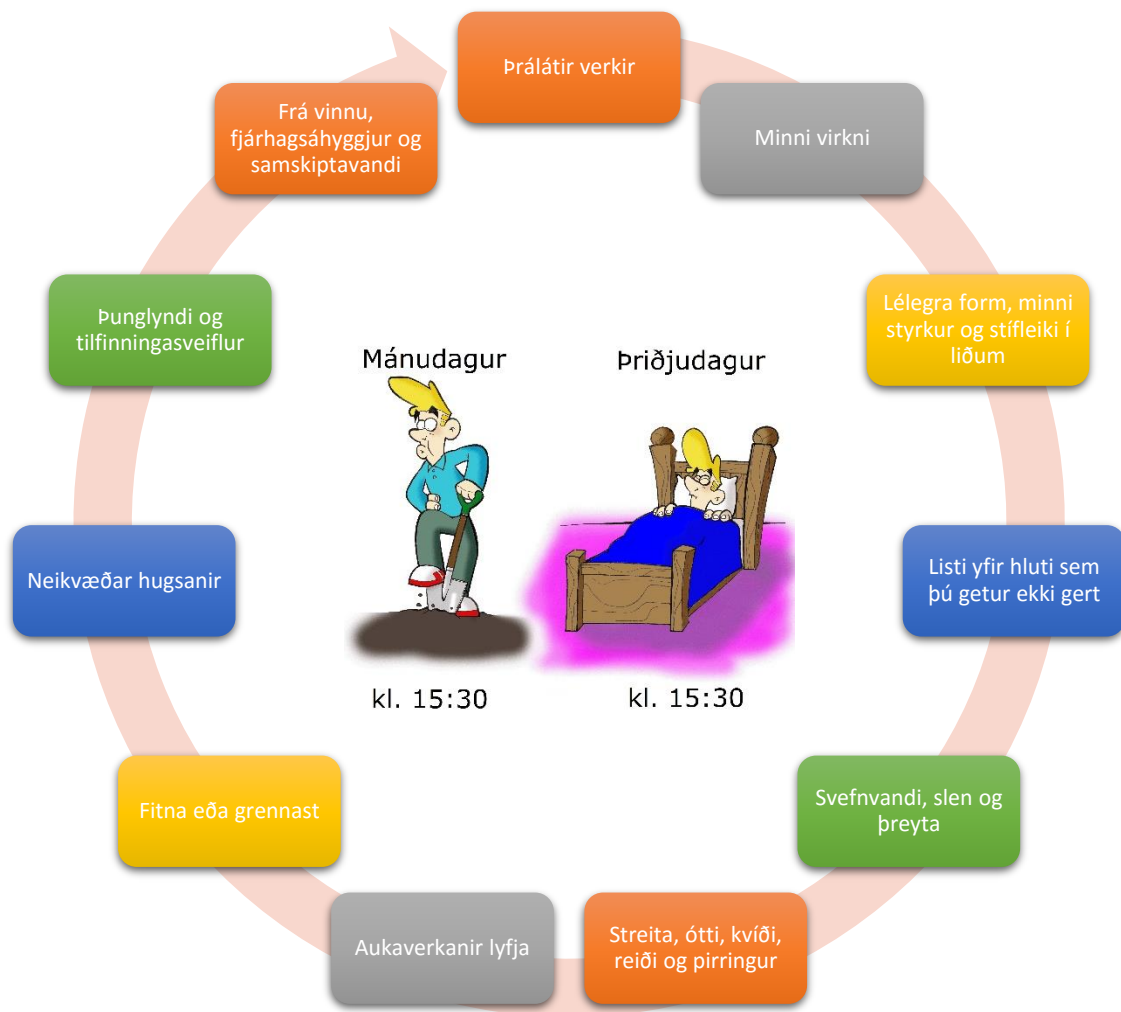
Verkfærakistan nýtist best með því að:

1. Lesa textann og deila með nánasta stuðningshóp þínum, s.s. maka, fjölskyldu, vinum og samstarfsfólki.
2. Velja tvö til þrjú verkfæri sem þú telur að hafi jákvæð áhrif á hvernig þú stjórnar þínum verkjum. Biðja nánasta stuðningshóp um aðstoð og hjálp.
3. Þegar þú hefur náð tökum á þessum verkfærum skaltu gera hið sama við næstu tvö til þrjú.

Þetta er einfalt.....

Nú skaltu hefjast handa og skoða verkjahringinn næst.

Vítahringur verkja



Ertu fastur í vítahring verkja?

Ef svo er skaltu spyrja þig eftirfarandi spurninga:

1. Gerir þú meira á góðum dögum en slæmum?
2. Ferðu fram úr þér? Gerirðu meira en þú þarft að gera?
3. Hefurðu þörf fyrir að þóknast öðrum? Áttu erfitt með að segja NEI þegar þú ert beðinn um að gera eitthvað?

Finnst þér þú vera fastur í þessum vítahring? Ef svo er, skaltu lesa áfram.

Þrálátir verkir (stundum kallaðir langvinnir eða krónískir verkir) eru verkir sem staðið hafa yfir í þrjá mánuði eða lengur og svara meðferð erfiðlega. Þeir geta verið hamlandi og tekið á tilfinningalega. Þeir geta einnig haft áhrif á samskipti við fjölskyldu, vini og samstarfsfélaga.

Stundum eru skilaboðin frá heilbrigðisstarfsfólki: „Þú ert með þráláta verki og verður að læra að lifa með þeim“.

Það má vera að heilbrigðisstarfsfólk hafi gert allt sem hægt er að gera og notað öll þau verkfæri og leiðir sem það ræður yfir. Samt er margt sem þú getur gert sjálfur til að hafa stjórn á verkjunum með stuðningi frá heilbrigðisstarfsfólki, fjölskyldu, vina og samstarfsfólki. Allt sem þarf er vilji til að þiggja aðstoð.



„Ég er hræddur um að þú hafir þráláta eða langvinna verki. Þú verður að læra að lifa með því“

Ert þú orðin „ég get ekki“ manneskja?

„Ég get ekki“ manneskja er búin að gefast upp á því að taka þátt í lífinu vegna verkja og sinna vinnu, heimilisstörfum, garðyrkju, íþróttaiðkun og áhugamálum. Þessi manneskja er kannski hætt að fara í bíó, út að borða eða taka þátt í fjölskylduviðburðum. Við svona aðstæður er eðlilegt að það dragi úr sjálfsöryggi viðkomandi.

Hringir þetta einhverjum bjöllum? Ef þú kannast við þetta, þarftu að **stoppa og gera eitthvað í málinu.**

Ef þú skoðar og nýtir þér þau ráð sem koma fram í **verkfærakistunni** getur þú orðið „ég get“ manneskja á nýjan leik. Það gæti tekið tíma og kostað fyrirhöfn en það er mikilvægt að sýna sér þolinmæði hvað þetta varðar.

Skoðaðu myndbandið: [Understanding Pain in less than five minutes](#) á Youtube. Þar er útskýrt í stuttu máli hvernig verkir hafa áhrif á mann.

Eru þrálátir verkir heilsufarsvandi á Íslandi?

Stutta svarið við þessari spurningu er já. Þú ert ekki að kljást við þetta ein/n. Eftirfarandi eru nokkrar sláandi staðreyndir um þráláta verki:

- Í íslenskri rannsókn á tíðni verkja **hjá almenningi reyndust 30% þátttakenda vera með verki** sem höfðu staðið yfir í meira en 3 mánuði
- Einn af hverjum fjórum með þráláta verki ströggjar við að sinna daglegum störfum (þ.á.m. vinnu)
- Um það bil 2/3 einstaklinga með þráláta verki upplifa einkenni þunglyndis og kvíða.
- Þjóðfélagslegur kostnaður vegna þrálátra verkja er mjög mikill

Af hverju þarf ég að hafa stjórn á verkjum? Á Íslandi er heilbrigðisstarfsfólk sem fær borgað fyrir að sinna mér, ekki satt?

Margir með þráláta verki sækja meðferð, hjálp og stuðning frá heilbrigðiskerfinu.

Því hefur verið haldið fram að fólk með heilsufarsvandamál (þ.á.m. verki) verji innan við **þremur klukkustundum á ári** með heilbrigðisstarfsfólki. Eftir standa þá **8,733 klukkustundir** af árinu þar sem fólk þarf að sinna sér sjálft. Það er því mjög mikilvægt að læra leiðir til að takast á við verki og gera þær hluta af daglegu lífi sínu. Þú hlýtur því að sjá að það er bæði nauðsynlegt og mikilvægt fyrir þig að vera virkur þátttakandi í verkjastjórnun. Það er ekki eingöngu á herðum heilbrigðisstarfsfólks að ná tökum á verkjunum þínum.



Þú verður að taka virkan þátt – þetta gengur allt út á teymisvinnu.

Næst gætir þú spurt: „Jæja, hvernig get ég orðið virkari þátttakandi og hvar á ég að byrja?“

Verkfærakistan

Það er gagnlegt að prófa mismunandi leiðir. Það má líkja þessu við bifvélavirkja sem hefur margskonar verkfæri í verkfærakistunni sinni til þess að gera við og viðhalda bílum. Fólk með verki þarf líka á mismunandi verkfærum að halda til þess að ná að sem bestu tókum á verkjunum.

Það er best að vera með ýmis verkfæri til taks þegar þeirra er þörf. Þú þarft að sjálfsgöðu ekki að nota öll verkfærin sem hér eru kynnt heldur aðeins þau sem nýtast þér.

Það er ekki eins erfitt og þú heldur að takast á við verki svo nú er ekkert að vanbúnaði að hefjast handa og skoða fyrsta verkfærið í verkfærakistunni.

Verkfærakistan

Verkfæri 1 - Fyrsta og um leið mikilvægasta verkfærið í verkfærakistunni er að gangast við verknum.

Að gangast við verknum felur ekki í sér að gefast upp heldur frekar að nálgast hann á nýjan hátt og ná þannig betri stjórn.

Að gangast við verknum er eins og að opna dyr að allskonar tækifærum til að takast á við hlutina og öðlast meiri stjórn. Lykillinn að þessum dyrum er ekki eins stór og þú heldur. Eina sem þarf er vilji til að nota hann og prófa að gera hlutina öðruvísi en áður.





Verkfæri 2 – Taktu til hendinni – skapaðu eigið stuðningsnet

Til þess að ná árangri í verkjastjórnun er mikilvægt að sækjast eftir stuðningi og fá hjálp frá öðrum.

Fáðu heilbrigðisstarfsmenn, vini, fjölskyldu og vinnufélaga í lið með þér – mynda liðsheild.

Þróaðu áætlun í verkjastjórnun. Athugaðu hvort það séu einhverjir stuðningshópar í samfélaginu eða á netinu þar sem þú getur fengið fleiri hugmyndir.

Verkfæri 3 – Temprun

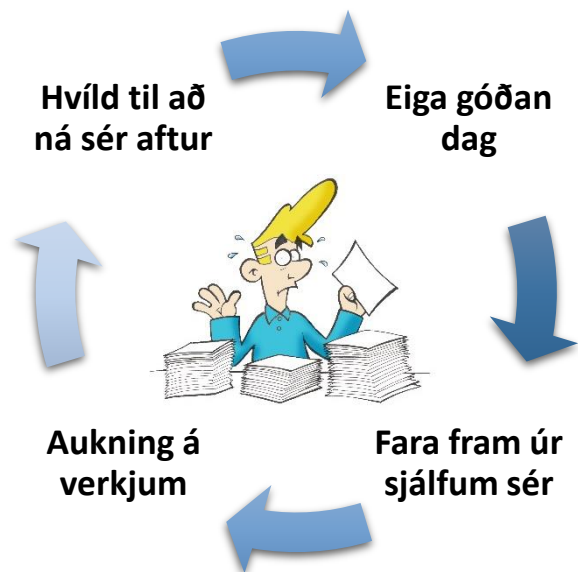
Eitt verkfæranna til að stýra verkjunum þínum er að tempra daglegu störfin (þ.e. stjórna líkamlegri, andlegri, tilfinningalegri virkni og hvíld). Þú þarft að byrja á að tempra vinnuna þína og önnur dagleg störf. Þekkir þú sjálfan þig í sveifluhringnum?

Í stuttu máli þá er temprun að taka hlé yfir daginn, áður en þú ofgerir þér. En hvernig getur þú munað að tempra sjálfan þig?

Stundum er spurt: Hvernig getur þú borðað fíl?

Svar: Einn bita í einu! Temprun snýst um að gera eitt verk í einu, en ekki takast á við þau öll strax.

Dæmi um temprun daglegra athafna er á bls. 13.



Verkfæri 4 – Læra að forgangsraða og skipuleggja daglegt líf

Það er mikilvægt að forgangsraða og skipuleggja sitt daglega líf. Gerðu lista yfir það sem þig langar að gera en mundu að vera sveigjanleg/ur. Þetta er góð aðferð til þess að hefjast handa.

- Mánudagur f.h. - ryksuga stofuna og taka nokkur hlé.
- Mánudagur e.h. - undirbúa matseld kvöldsins og e.t.v. sitja við það.
- Þriðjudagur f.h. - fara í sund – hitta vini yfir kaffibolla – æfa slökun þegar heim er komið.
- Þriðjudagur e.h. - skrifa virkniöflu morgundagsins



Verkfæri 5 - Setja sér markmið og áætlun um framkvæmd

Stundum viltu hlaupa áður en þú getur gengið. Til að koma í veg fyrir þetta skaltu setja þér einföld, raunhæf markmið eða gera áætlun. Þú þarft eitthvað til að stefna að á hverjum degi alveg eins og þú þarft mark til að spila fótbolta eða endalínu í kapphlaupi. Þetta getur aukið sjálfstryggi þitt.

Þú gætir gert einfalda áætlun t.d. fyrir hvern dag eða hverja viku. Fáðu aðstoð frá fagfólki ef þú ert óviss hvernig eigi að fara að.



Verkfæri 6 – Sýndu þér þolinmæði

Góðir hlutir gerast hægt. Það getur tekið nokkrar vikur eða mánuði að sjá breytingar eða árangur. Þegar þér fer að líða betur, getur verið að þér finnist þú þurfa að vinna ýmislegt upp. Ekki láta freistast til að gera of

mikið, því það getur aukið líkur á bakslagi. Gott er að muna að taka einn dag í einu. Mundu að það er ekki merki um veikleika heldur styrkleika að biðja um hjálp eða stuðning frá öðrum.

Verkfæri 7 - Lærðu að slaka á

Það er mikilvægt að geta slakað á aumum og spenntum vöðvum. Því er kunnátta og leikni í slökun mikilvæg. Slökun getur einnig hjálpað þér að róa hugann.



Slökun getur verið að:

- Lesa bók
- Hlusta á tónlist
- Vinna í garðinum
- Hitta vini
- Fara í bíó eða á veitingastað
- Gera slökunaræfingar
- Hugleiða
- Dansa
- Ganga

Hafa stjórn á eigin málum

Það getur verið erfitt að vera með þráláta verki. Þú ert líklegri til að fara fram úr þér og gera of mikið á góðum dögum, en gera minna og festast í óvirkni á slæmum dögum.

Þegar við höfum stjórn á eigin málum erum við skipulögð og tökum ákvarðanir sem minnka líkur á bakslagi.

Verkfæri 8 – Regluleg hreyfing / þjálfun

Margir sem glíma við verki óttast þjálfun og telja að hún geti aukið verkina. Þetta er hinsvegar ekki rétt. Regluleg þjálfun svo sem að fara út að ganga, getur dregið úr verkjum og óþægindum. Það að hreyfa sig reglulega gerir líkamann hæfari fyrir athafnir daglegs lífs. Rétt þjálfun hefur jákvæð áhrif á líkamsstarfsemina, bæði líkamlega og andlega. Mundu að byrja rólega og bæta síðan smám saman við eftir því sem getan leyfir. Þetta er ekki eins erfitt og þú heldur.



Veikburða og vannýttir vöðvar valda meiri verkjum en þjálfaðir vöðvar. Ræddu við sjúkráþjálfara eða íþróttافرæðing um einstaklingsbundið prógramm með æfingum fyrir þig. Það mun auka sjálfstraust þitt, styrkja vöðva og liði. Mundu að sund (eða bara að ganga fram og til baka í lauginni) er góð æfing fyrir þá sem kljást við liðverki. Á blaðsíðu 16 má finna fimmtán góðar ástæður fyrir því að þjálfun geri þér gott.

Verkfæri 9 - Virknidagbók og fylgst með framförum

Til að fylgjast með framförum og taka eftir árangri er gott að halda dagbók. Það ýtir undir áframhaldandi árangur. Einnig getur verið gott að skrá hvað gekk ekki nógu vel því við lærum stundum meira af mistökum en velgengni.

Mörgum finnst þeir ná betri stjórn á verkjum með því að halda dagbók. Þannig sérðu betur hvað gekk ekki nógu vel og getur tekist á við það á annan hátt.



Verkfæri 10 - Takast á við bakslag

Er raunhæft að ekki verði bakslag?

Einfalda svarið er NEI! Gott er að skrifa niður og búa til lista með ráðum gegn bakslagi. Ef þú þarft hjálp, leitaðu aðstoðar fagfólks. Skráðu niður hvað orsakaði bakslagið og hvað hjálpaði þér að takast á við það.



Þetta geta verið gagnlegar upplýsingar við næsta bakslag.

Dæmi um aðgerðaráætlun við bakslagi má finna á bls 14.

Verkfæri 11 - Teymisvinna

Liðsheild eða þverfagleg teymisvinna er mjög mikilvæg til að ná árangri. Mundu að þú ert hluti af því teymi.

Ímyndaðu þér ef knattspyrnulið myndi spila án þess að liðsheild væri til staðar.



Verkjavandamál eru flókin og engin allsherjarlausn til. Heilbrigðisstarfsfólk hefur því ekki endilega rétta svarið við þínum vanda. Því er virk teymisvinna og liðsheild líklegasta leiðin til árangurs. Þú hefur þar mikilvægu hlutverki að gegna.

Virknidagbók er gott tæki til að meta framfarir og árangur.

Þeir sem koma til endurhæfinga á Reykjalundi læra að gera virkniáætlun.

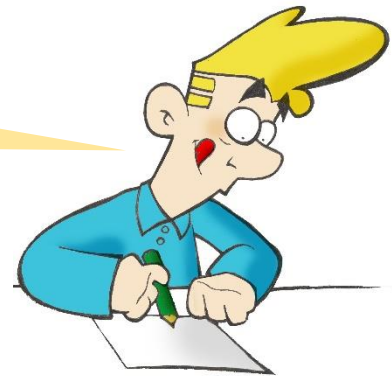
Verkfæri 12 - Halda áfram og nota verkfærin í daglegu lífi

Þarf ég að nota þessi verkfæri á hverjum degi? Einfalda svarið er JÁ. Einstaklingur með sykursýki þarf að hlúa að sinni meðferð og passa mataræði. Með sama hætti þarft þú að bera ábyrgð á þinni heilsu og skipuleggja, forgangsraða, tempra, setja markmið, sinna slökun, hreyfingu og vera virkur. Þannig geturðu haft betri stjórn á verkjum.

Það getur verið erfitt að halda sínu striki en það er ekki eins erfitt og þú heldur. Með því að koma sér upp góðri rúttínu, sem smám saman verður að vana nærðu að gera þetta sem hluta af daglegu lífi. Fáðu aðra í lið með þér og þá verður þessi vinna skemmtilegri.

Hvaða þrjú verkfæri hef ég lært að nota til að ná tókum á verkjunum?

1.
2.
3.



Hvað ætla ég að gera?

.....

.....

.....

.....

.....

Dæmi um hvernig hægt er að tempra daglegar athafnir

Þvottur

Í stað þess að þvo allan þvottinn í einu er hægt að minnka umfangið með því að dreifa því á dagana.

Þú getur skipt þvottinum með eftirfarandi hætti:

- Mikilvægur þvottur
- Ekki mikilvægur þvottur
- Þvottur sem má bíða, þess vegna í nokkra daga



Innkaup

Í stað þess að fara einu sinni í viku og versla allt inn ferðu oft og verslar minna í einu. Einnig geturðu sett vörurnar í fleiri poka svo enginn þeirra verði of þungur. Stundum er hægt að fá aðstoð við að koma vörunum út í bíl. Síðan geturðu beðið ættingja eða vini um aðstoð við að koma vörunum inn í hús. Einnig er hægt að versla á netinu og fá sent heim.



Þetta eru dæmi um það hvernig hægt er að tempra hversdagslegar athafnir. Þessa nálgun er hægt að nota á ýmsar aðrar daglegar athafnir.

Ef þú staldrar við og hugsar **ÁÐUR** en þú framkvæmir eru minni líkur á að þú farir fram úr þér og sitjir uppi með aukna verki.

Mundu að temprun felur í sér að „taka sér pásu áður en þú þarft á henni að halda“ og brjóta verkefni upp í minni einingar.

Tekist á við við bakslag

Það má alltaf búast við bakslagi. Ef þú gerir miklar kröfur til þín eru meiri líkur á að þú gleymir þér í hita leiksins. Afleiðingin getur verið bakslag.



Óttinn við bakslag veldur streitu því er gott að hafa bakslagsáætlun.

Bakslag verður oftast í kjölfar þess að þú ferð fram úr þér, gerir of miklar kröfur til þín, lætur undan pressu frá öðrum eða vegna þess að þú gleymir þér. Við bakslag er mikilvægt að halda ró sinni því að pirringur og ergelsi getur valdið auknum verkjum og streitu..

Ef þú veist ekki hvernig þú getur gert bakslagsáætlun skaltu leita til fagfólks.

Forgangsraðaðu verkefnum

Notaðu temprun. Reyndu að brjóta verkefni niður í smærri einingar og forðastu hugsunina „ég verð að gera“.

Taktu þér hvíld á milli verkefna. Dragðu aðeins úr virkni á meðan bakslagið gengur yfir. Sýndu þér skilning. Segðu „NEI“ þegar þú ert beðin/n um að gera eitthvað sem má bíða. Láttu ekki stolt eða hræðslu koma í veg fyrir að þú biðjir um aðstoð.

Lyf

Farðu að ráðum þíns lækni varðandi lyfjanotkun. Ef þú tekur lyf á hverjum degi skaltu gera ráðstafanir til að minna þig á lyfjatökuna.

Það er skynsamlegt að gæta mjög hófs þegar kemur að lyfjum og nota fyrst og fremst vægari lyf ef verkir ýfast upp (Paracetamol) eða gigtarlyf (Ibuprofen, naproxene). Forðast sterkari lyf, því auðvelt er að verða þeim háður og þá hætta þau að virka (vegna þolmyndunar).

Stoðkerfisverkir (bak, fætur, hendur, háls o.s.frv.)

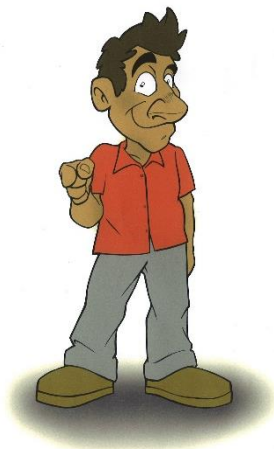
Notaðu hita og/eða kælingu á þann hátt sem þér líkar best. Til að fást við bráða verki gætir þú vafið blautu handklæði utan um kælipoka og þrýst að auma svæðinu í 5 mínútur. Hafðu alltaf hugfast að setja eitthvað klæði á milli hörunds og kælipokans til að koma í veg fyrir kal. Það er ekki ráðlegt að liggja á kælipoka (fólk með gigtarverki gæti frekar kosið hita í stað kælingar). Ef þú ert ekki viss er eins og alltaf gott að ræða við fagfólk.

Taktu það rólega

Það er allt í lagi að fara sér hægar í daglegum störfum og slaka á í skamma stund. Rúmlega dregur hratt úr vöðvastyrk, þú missir u.þ.b. 1% af heildarstyrk þínum hvern dag sem þú hreyfir þig ekkert. Mundu að öll almenn hreyfing getur í raun flýtt fyrir bata.

Farðu hægt af stað

Mundu að fara ekki framúr þér. Byrjaðu á að gera léttar æfingar. Til að lifa með langvinnnum verkjum þarftu að halda þér í formi. Láttu ekki bugast, æfingar virka í raun og veru.



Slökun

Önnur góð leið til að takast á við bakslag er slökun. Sættu þig við að þú hafir orðið fyrir bakslagi og rétt eins og það kom, þá mun það hverfa. Á frábærri vefsíðu „**Living with Pain**“ er hægt að hlaða niður einföldum slökunaræfingum ókeypis.

Hægt er að nálgast verkfærakistuna á mismunandi tungumálum á eftirfarandi slóð: <http://www.paintoolkit.org/resources/toolkits>

15 ástæður af hverju regluleg hreyfing eru góð fyrir þig

- Viðhalda og stuðla að góðri heilsu.
- Byggja upp sterkt hjarta- og æðakerfi.
- Auka vöðvastyrk.
- Bæta liðleika.
- Auka þrek og grunnþol.
- Auka magn náttúrulegra boðefna (endorfín) í taugakerfi líkamans en þau hafa verkjastillandi áhrif.
- Hjálpa til við þyngdarstjórnun.
- Bæta svefn.
- Styrkja jafnvægi og samhæfingu.
- Draga úr þreytu og auka orku.
- Minnka vöðvaspennu, streitu og depurð.
- Vinna gegn kvíða og þunglyndi.
- Ýta undir jákvætt hugarfar.
- Bæta meltinguna.
- Geta haft félagslegt gildi.

Góð ráð frá Pete: Ég hef líka fundið það út að hjólreiðar eru frábær leið til að þjálfast, sérstaklega þegar gigtin í fótunum hefur verið slæm.

Að drekka vatn

Vatn er nauðsynlegt til að lifa heilbrigðu lífi og því er mikilvægt að drekka nóg af því. Hafðu hugfast að drekka nóg af vatni fyrir og á eftir æfingu.

Úrval af hjálplegum úrræðum

Heilsuhegðun

[Heilsuhegðun.is](#) er vefsvæði sem gefur öllum tækifæri til að bæta heilsuhegðun sína án nokkurs tilkostnaðar. Viltu draga úr eða hætta áfengis- og tóbaksneyslu? Viltu bæta mataræði, líðan eða auka hreyfingu? Þú getur skoðað fræðslufni, tekið ýmis próf og fleira til að leggja mat á heilsu þína. Einnig getur þú skráð þig inn á Mínar síður og fengið aðgang að dagbókum og spjallborði. Heilsuhegðun.is aðstoðar þig við að breyta lífsvenjum þínum.

Embætti landlæknis

Samkvæmt lögnum er embættinu ætlað að stuðla að heilbrigði landsmanna, m.a. með því að tryggja gæði heilbrigðisþjónustu og efla lýðheilsustarf í landinu. Góð heilsa og vellíðan landsmanna byggð á heilsuefningu, forvörnum og aðgengilegri og öruggri heilbrigðisþjónustu sem styðst við bestu þekkingu og reynslu á hverjum tíma.

www.landlaeknir.is

Bjargráð í nærumhverfinu

Til að leita upplýsinga um heilsu og stuðning í nánasta umhverfi er gott að fara á netið eða á bókasafnið.

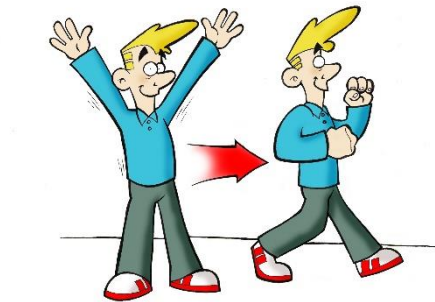
Heilsuvera

[Heilsuvera.is](#) er vefsvæði þar sem notandi getur átt í samskiptum við heilbrigðisþjónustuna og nálgast gögn sem skráð eru um hann í heilbrigðiskerfið á Íslandi. Allir einstaklingar hafa aðgang að lyfseðlalista, lyfjaúttektum, bólusetningaupplýsingum og upplýsingum um skráðan heimilislækni eða heilsugæslu.

Breytingar og aukin virkni

Hreyfing og æfingar - hreyfiseðlar

Það getur verið gott að leita til fagfólks ef þú ert ekki viss um hvernig þú getur byrjað að æfa. Þar getur þú fengið leiðbeiningar og ráðleggingar. Hægt er að nálgast æfingaáætlanir hjá sjúkráþjálfurum og íþróttافرæðingum á líkamsræktarstöðvum. Einnig er hægt að nýta sér sund og vatnsleikfimi.



Þú getur einnig spurt fagfólk hvaða leiðir eru í boði fyrir fólk með þráláta verki.

Æfingatímar. Hér eru nokkur dæmi:

- **Ganga**
- **Leikfimi**
- **Vatnsleikfimi**
- **Tækjasalur**

Leitaðu til þeirra sem hafa viðurkennd réttindi og reynslu að vinna með þráláta verki. Það skiptir máli að þú æfir þar sem þú ert örugg/ur og líður vel.

Vefsíður sem t.d. er hægt að skoða:

- [Ráðleggingar um Hreyfingu \(bæklingur\)](#)
- [Hreyfitorg](#)

Hugsaðu um líkamann sem eina heild:

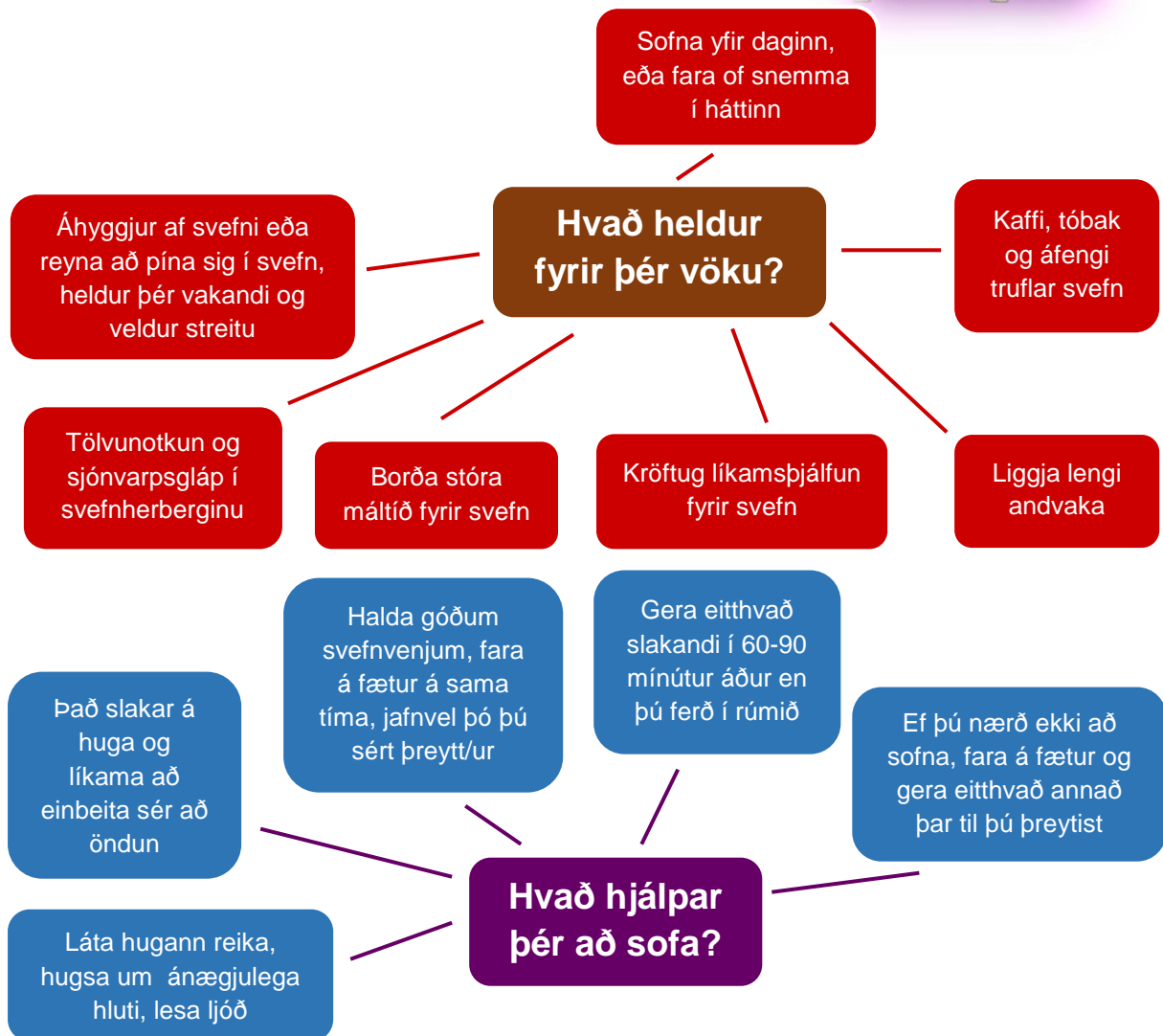
Það er mjög mikilvægt að hugsa um líkamann heildrænt. Það felur í sér:

- að borða heilsusamlega og reglulega yfir daginn
- að halda góðum svefnvenjum, forðast að sofna á daginn
- að hugsa vel um líkama sinn

Með því að hugsa vel um líkama þinn þá ertu að stuðla að bættri heilsu og betri líðan. Það er mjög mikilvægt að huga vel að mataræði, svefni, slökun og almennu hreinlæti.

Verkir og svefn – hvað heldur fyrir þér vöku og hvað bætir svefn?

Hægt er að tileinka sér aðferðir til að takast á við verki og bæta svefn.



Það er gott að stunda slökunar- og öndunaræfingar reglulega (þindaröndun - þar sem þú andar ofan í maga). Æfingar, teygjur og almenn virkni geta hjálpað.

Erfiðleikar með svefn geta tengst kvíða og þunglyndi. Þú skalt því leita til fagfólks ef þú telur þig finna fyrir andlegri vanlíðan. Stundum er nauðsynlegt að leita til sérfræðings í hugrænni atferlismeðferð (HAM) til að vinna með svefnvandamál. Sjá á <http://ham.reykjalundur.is>

Vinna og verkir

Það getur verið snúið að stunda vinnu með þráláta verki og margir vinnuveitendur hafa ekki skilning á því. Sumir þurfa að hætta að vinna vegna verkjanna en aðrir finna leið til að vinna þrátt fyrir þá.



Aðalatriðið er að vera heiðarlegur við vinnuveitanda um mögulega erfiðleika tengda vinnu og finna leiðir til að uppfylla skyldur sínar með öðrum hætti. Að upplýsa vinnufélagana hjálpar þeim að skilja hvað þú ert að gera og hvers vegna. Þú gætir t.d. þurft að aðlaga vinnutímann þar sem regluleg hlé hjálpa.

Verkirnir hindra mig frá því að snúa aftur til vinnu? Margir verða að hætta að vinna vegna verkja, en þá er mikilvægt að leita að annarri vinnu sem hentar betur. Vinna er mikilvæg því þá getum við verið í samskiptum við annað fólk og fengið laun.

Margir einangrast vegna verkja og missa tengsl við aðra. Því lengur sem þú ert frá vinnu, því erfiðara er að snúa aftur. Ekki bíða eftir að verkirnir hverfi algjörlega áður en þú byrjar að vinna, það er óraunhæf hugsun.

Góð ráð... Mörgum hentar betur að vera með eigin atvinnurekstur og geta ráðið vinnutímanum. Þeir geta þá búið til eigin stundatöflu, ráðið hvenær vinnan hefst og hve mörg hlé eru tekin yfir daginn.

Hvaða vinnu getur þú unnið ? Eins og alltaf er það undir þér komið. Þú getur rætt við aðra um hugmyndir þínar. Þetta gæti líka verið tækifæri til að gera breytingar og prófa eitthvað nýtt.

Viðbrögð frá fólki sem hefur notað Verkfærin

Fyrir mig var áhrifaríkast að nota temprun. Ég var einn af þeim sem hélt áfram að vinna þar til verkirnir urðu óbærilegir, þá fyrst hætti ég. Eftir að ég lærði að tempra athafnir mínar finnst mér ég geta gert meira án þess að verkirnir aukist. Það hefur líka hjálpað að halda dagbók til að sjá hvar ég fór yfir strikið. *H.T.*

Að sættast við verkinn, er lykillinn.

Þetta leist mér ekki á. Hver er að segja mér að sættast við verkinn? Þegar ég hugsaði þetta nánar, sá ég að þessi sátt við verkinn er lykillinn að því að komast áfram. Í dag finnst mér ég hafa náð því með hjálp verkfærakistunnar. Ég hef fengið aftur fjölskyldulíf og er byrjaður að vinna.



Vikudagskrá. Fyrir mig voru allir dagar eins. Fara á fætur, borða morgunverð, horfa á sjónvarp, borða hádegisverð, horfa á sjónvarp, fjölskyldan kemur heim og horfa meira á sjónvarp.

Að gera einfalda áætlun hefur hjálpað mér brjóta upp þessar leiðinlegu venjur. Núna set ég í áætlunina einföld markmið, eins og að æfa, teygja mig og slaka á reglulega. Og viti menn! Núna horfi ég minna á sjónvarp, hef betri stjórn á lífi mínu og upplifi minni verki. *B.B.*

Mismunandi útgáfur og þýðingar á **Verkfærakistunni** er hægt að sjá hér <http://www.paintoolkit.org/resources/toolkits>

Að nota internetið

Með því að setja inn enska leitarorðið „pain” í leitarvél koma 798.000.000 niðstöður. Flestir eru að reyna að selja þér eitthvað o.s.frv. Ræddu ávallt við fagfólk ef þú ætlar að prófa eitthvað nýtt.

Upprunalegur vefur Verkfærakistunar

Það eru ýmsar hjálplegar upplýsingar á vefsíðu Verkfærakistunar sem auðvelt er að skilja. Mörgum líkar vel við myndræna framsetningu vefsíðunnar.



The screenshot shows the homepage of 'The Pain Toolkit' website. The header includes the logo 'The Pain toolkit' and a navigation menu with links: HOME, PAIN CYCLE, TOOLS, ABOUT US, RESOURCES, WORKSHOPS, STORE, NEWS, CONTACT. Below the header is a green bar with social media icons (Twitter, Facebook, YouTube, PayPal) and a search box labeled 'Search News & Articles'. The main content area is titled 'Your Pain Self Management Tools' and features two tool cards. The first card, '#1 Accept that you have persistent pain and then begin to move on', includes an illustration of a man with a key and a door labeled 'HOW to Self Manage Your Pain'. The second card, '#2 Get involved, start building a support team', includes an illustration of three people sitting and talking.

The Pain toolkit HOME PAIN CYCLE TOOLS ABOUT US RESOURCES WORKSHOPS STORE NEWS CONTACT

Home | Tools

Your Pain Self Management Tools

#1 Accept that you have persistent pain and then begin to move on

Acceptance is the first and the most important tool in your pain self management toolkit.

Acceptance is not about giving up but recognising that you need to take more control with regards to how you can better self manage your pain.

Acceptance is also a bit like opening a door - a door that will open to allow you in to lots of self managing opportunities. The key that you need to open this door is not as large as you think. All you have to do is to be willing to use it and try and do things differently.

[View the video for Tool One Here](#)

#2 Get involved, start building a support team

Being successful in pain self management means getting both help and support from others.

Ask your health care professional, friends, family and work colleagues about working more together - becoming a team.

Develop a pain self management plan. Find out if there are other support groups in your community you could join which could provide you with more self help management skills.

Höfundar verkfærakistunar eru þau Pete Moore og Dr. Frances Cole

Pete býr í Essex í Englandi og er mikill áhugamaður um verkjastjórnun og heilsu. Hann hefur skrifað nokkrar sjálfshjálparbækur um þetta efni.



Hann hefur haldið fræðsluerindi fyrir heilbrigðisstarfsmenn og sjúklingahópa í Bretlandi og á meginlandi Evrópu.

Pete er meðlimur í:

- British Pain Society
- International Association Study of Pain (IASP)

Pete er á Twitter **@paintoolkit2**

Samkvæmt Pete þá er verkjastjórnun ekki eins erfið og við höldum og besta leiðin er að taka lítil skref. Vera þolinmóð. Eins og sagt er þá þurfum við að læra að ganga áður en við getum hlaupið. Góðir hlutir gerast hægt.

Gott er að biðja um hjálp og aðstoð frá fagfólki, fjölskyldu, vinum og vinnufélögum. Með tímanum verðurðu öruggari og öðlast betri stjórn.



Dr. Frances Cole er heimilislæknir og sérfræðingur endurhæfingu þrálátra verkja og hugrænni atferlismeðferð í Vestur Jóríkúrhéraði í Englandi.

Hún er meðlimur í Breska verkjafræðifélaginu og meðhöfundur „Overcoming Chronic Pain“ sem er sjálfshjálparhefti byggt á hugrænni atferlismeðferð.

Sérstakar þakkir fá allt fagfólk, teymi og sjúklingahópar sem hafa stutt verkjastjórnun.

Nytsamlegir tenglar til upplýsinga og stuðnings

Innlendir tenglar

Embætti landlæknis

www.landlaeknir.is

Reykjalundur

www.reykjalundur.is

Bókin um bakið

reykjalundur.is/sjuklingar-og-adstandendur/verkjateymi/

Bakverkir

www.vimeo.com/53505594

Hugræn atferlismeðferð

ham.reykjalundur.is

Landspítali

<http://www.landspitali.is>

Heilsugæslan

www.heilsugaeslan.is

Heilsuhegðun

www.heilsuhegdun.is

Heilsan okkar

www.heilsanokkar.is

Erlendir tenglar

Body in Mind

www.bodyinmind.org

Pain-Ed

www.pain-ed.com

NoiGroup

<http://www.noigroup.com>

Þýtt með leyfi höfunda af verkjateymi Reykjalundar – febrúar 2016.

Bergur Heimir Bergson, Rúnar Helgi Andrason, Sigríður Jónsdóttir,
Stefán E. Hafsteinsson, Þóra Hjartardóttir