

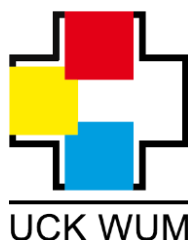


Moje życie z bólem...

**Warsztat edukacyjno-terapeutyczny dla osób
doświadczających przewlekłego bólu**

Brodnia leczenia Bólu

Klinika Anestezjologii i Intensywnej Terapii



1. Czym jest program *Moje życie z bólem*

Autorski program Leczenia bólu poradni powstał na bazie doświadczeń multidyscyplinarnego zespołu klinicznego Poradni Leczenia Bólu Kliniki Anestezjologii i Intensywnej Terapii oraz w oparciu o szeroko stosowane na świecie metody terapeutyczne w przewlekłym bólu, a których skuteczność jest wielokrotnie potwierdzona w badaniach klinicznych. Na kształt programu miały również wpływ indywidualne doświadczenia naszych pacjentów. W programie wykorzystujemy techniki terapii Poznawczo Behawioralnej, mindfulness oraz terapii ACT.

2. Jaki jest cel zajęć?

- Obniżenie odczuwanych dolegliwości bólowych
- Poprawa jakości życia
- Wzajemna wymiana doświadczeń

3. Kto może skorzystać?

Warsztaty przeznaczone są dla osób doświadczających przewlekłego i uporczywego bólu, który znacząco wpływa na jakość życia i funkcjonowania. Ból bardzo często dotyczy całego otoczenia osoby chorej. Osoby, które go doświadczają nierzadko spotykają się z niezrozumieniem a nawet z niedowierzaniem.

Ból jest doznaniem fizycznym i psychicznym które może skutecznie zdestabilizować życie we wszystkich jego obszarach zarówno prywatne jak i zawodowe, ograniczając aktywności życiowe.

Dolegliwości bólowe mogą wynikać z takich schorzeń: fibromialgia, Reumatoidalne zapalenie stawów, dyskopatia, crps.

O przewlekłym bólu możemy mówić w sytuacji kiedy utrzymuje się on przez okres co najmniej trzech miesięcy oraz nie ustępuje w wyniku tradycyjnego leczenia lub ustąpienia choroby.

Warsztaty przeznaczone są dla osób, które cierpią z powodu przewlekłego bólu.

4. Czego można się dowiedzieć:

- w jaki sposób ból wpływa na ciało i umysł;
- jak sobie radzić ze stresem związanym z bólem;
- jak mogę usprawnić życie i funkcjonowanie pomimo dolegliwości bólowych;
- jak uczestniczyć w życiu pomimo bólu;
- jak radzić sobie ze snem;
- jak ograniczyć ilość przyjmowanych leków przeciwbólowych.

5. Jak wyglądają warsztaty?

Oprócz wiedzy dotyczącej bólu i jak sobie z nim radzić uczestnicy będą mogli skorzystać z:

- **Praktycznych ćwiczeń** - pozwalające nabyć konkretne umiejętności pozwalające radzić sobie z dolegliwościami bólowymi oraz ich psychologicznymi konsekwencjami.

- **Ćwiczeń oraz technik relaksacyjnych** opartych na uważności. Badania naukowe potwierdzają że techniki te pozwalające skutecznie obniżyć napięcie mięśniowe oraz zapanować nad myślami.
- **Dyskusja i wymiana doświadczeń** - obejmują wymianę doświadczeń osób uczestniczących w warsztatach. Wspólnie ocenić zniszczenia jakie powstały w twoim życiu wyniku bólu oraz znaleźć rozwiązanie.
- **Elementy arteterapii** - czasami trudno wyrazić to co czujemy słowami, arteterapia jest tą formą terapii która pozwala dotrzeć do tego o czym trudno mówić.

Szczegółowy program zajęć terapeutycznych

Tydzień:	Rodzaj zajęć:	Zajęcia obejmują:
Tydzień pierwszy	Mój ból moja sprawa	Czym jest ból i do czego indywidualne doświadczenia związane z życiem z bólem.
Tydzień drugi	Mój ból moje myśli	Zniekształcenia myślowe dotyczące bólu zagadnienie koła bólowego.
Tydzień trzeci	Mój ból moje ciało	Mechanizm sensytyzacji bólu oraz umiejętności relaksacyjne.
Tydzień czwarty	mój ból moje emocje	Radzenie sobie ze stresem, depresją i lękiem.
Tydzień piąty	mój ból moje wsparcie	Model biopsychospołeczny bólu, efektywne wsparcie osób doświadczających przewlekłego bólu.
Tydzień szósty	Mój dzień z bólem	Strategie motywacyjne oraz budowanie pozytywnych nawyków. Rola aktywności fizycznej i diety.
Tydzień siódmy	Moja noc z bólem	Strategie radzenia sobie z zaburzeniami snu.
Tydzień ósmy	Moje dalsze życie z bólem	Podsumowanie strategii jak zapobiegać nawrotom oraz strategii jak zachować prawidłową równowagę psychiczną.

Jak mogę się zapisać?

1. W grupie mogą wziąć udział pacjenci poradni leczenia bólu, dlatego aby skorzystać z warsztatu należy zapisać się do poradni.
2. Następnie zostaniesz poproszony o wyznaczenie dnia i terminu konsultacji indywidualnej z psychologiem prowadzącym warsztaty. Celem konsultacji będzie wyznaczenie indywidualnych oczekiwań dotyczących zajęć oraz wyjaśnienie ewentualnych wątpliwości. W trakcie spotkania zostanie ustalona indywidualna ścieżka włączenia do programu "**Moje życie z bólem**".
3. Przed przystąpieniem do grupy możesz zostać poproszony o wypełnienie kwestionariuszy oraz informacji pozwalających obiektywnie ocenić efektywność terapii oraz monitorować postęp leczenia.
4. Uczestnictwo w grupach będzie się odbywało raz w tygodniu w wyznaczonym terminie na terenie szpitala. Szczegóły dotyczące poszczególnych spotkań będą ustalone indywidualnie na spotkaniu wstępnym.
5. W trakcie programu uczestnicy będą mieli możliwość skorzystania z indywidualnych konsultacji jeżeli zajdzie taka potrzeba.
6. Ocena efektywności naszego programu jest dla nas bardzo ważna, dlatego zachęcamy uczestników do otwartego dzielenia się doświadczeniami oraz uwagami. Wychodzimy z założenia że ta osoba doświadczająca bólu jest ekspertem w dziedzinie swoich doświadczeń. Wiedza i doświadczenia naszych uczestników wzbogacają nasz program, i jest niezwykle cenna. To dzięki waszym doświadczeniom nasz program może być lepiej dopasowany do potrzeb osób cierpiących z powodu przewlekłego bólu.

Aby uzyskać więcej informacji dotyczącej warsztatów prosimy o kontakt mailowy.

krzysztof.wesolowski@uckwum.pl

Krzysztof Wesółowski