

# Peralatan untuk Mengatasi Rasa Sakit



..... adalah untuk orang-orang yang hidup dengan rasa sakit yang terus menerus.

Alat1 – Menerima bahwa kita mempunyai sakit yang terus menerus ... dan kemudian mulai untuk meneruskan hidup.  
Alat2 – Terlibat – membangun suatu tim dukungan.  
Alat3 – Kecepatan  
Alat4 – Belajar untuk membuat prioritas dan merencanakan hari anda.  
Alat5 – Merencanakan aksi/tujuan-tujuan.  
Alat6 – Bersabar terhadap diri sendiri.  
Alat7 – Mempelajari ketrampilan relaksasi  
Alat8 – Peregangan & Latihan olah raga  
Alat9 – Mempunyai buku harian & memonitor kemajuan Anda.  
Alat10 – Mempunyai rencana mengatur kembali  
Alat11 – Kerja Tim  
Alat12 – Adalah tetap menjaga ... dan menjadikan latihan harian alat-alat dari 1 - 11.

Rasa sakit yang terus-menerus bisa menjadi sulit untuk dimengerti dan diatasi/diatur dalam kehidupan sehari-hari.

Peralatan untuk Mengatasi Rasa Sakit adalah suatu buklet informasi yang sederhana yang menyediakan beberapa tips yang berguna dan ketrampilan untuk mendukung Anda untuk mengelola rasa sakit Anda.

Bukan dimaksudkan untuk menjadi kata terakhir dalam pengaturan sendiri rasa sakit tetapi menjadi sebuah panduan yang berguna untuk membantu Anda memulai – yang Anda perlukan adalah hanya bersedia untuk membaca buklet ini dan mendengarkan saran-saran yang ada.

Semoga Sukses!  
Pete Moore  
[pete.moore@paintoolkit.org](mailto:pete.moore@paintoolkit.org)  
[www.paintoolkit.org](http://www.paintoolkit.org)



Pete Moore yang juga mempunyai rasa sakit yang terus menerus, asma dan osteoarthritis, telah menyatukan alat-alat ini dengan bantuan dari teman-teman, keluarga dan para ahli kesehatan.

## Apakah Anda merasa terjebak dalam siklus sakit yang terus-menerus?

Jika demikian, tanyakan pada diri sendiri tiga pertanyaan ini:

1. Apakah Anda melakukan **lebih banyak** di hari-hari baik

### Siklus rasa sakit yang terus-menerus



dan kurang di hari-hari **buruk**?

2. Apakah Anda orang yang over achiever - melakukan lebih dari yang Anda seharusnya?
3. Apakah Anda orang yang suka menyenangkan orang lain? Apakah Anda memiliki masalah mengatakan TIDAK kepada orang lain ketika Anda diminta untuk melakukan sesuatu?

Apakah Anda bisa melihat diri Anda sendiri dalam siklus sakit yang terus-menerus dan apakah Anda mengenali diri Anda dalam tiga pertanyaan di atas. Jika betul, maka ini Peralatan untuk Mengatasi Rasa Sakit ini bisa jadi untuk Anda, jadi silakan di baca terus.

### Rasa sakit yang terus-menerus (kadang-kadang disebut penyakit kronis atau jangka panjang)

**adalah:** -Rasa sakit yang terus menerus selama 3 bulan atau lebih dan mungkin tidak diobati dengan pengobatan medis biasa. Akan dapat menghentikan dan menimbulkan rasa frustrasi bagi banyak orang dalam menghadapinya. Ini juga dapat mempengaruhi hubungan dengan keluarga, teman-teman dan rekan kerja.

Kadang-kadang orang-orang dengan rasa sakit terus-menerus diberitahu oleh ahli kesehatan setelah menjalani pemeriksaan:

*“Saya takut bahwa Anda memiliki masalah sakit kronis atau sakit jangka panjang. Anda harus belajar untuk hidup dengan itu”.*

Sampai sekarang, ahli kesehatan Anda mungkin telah melakukan semua yang mereka bisa untuk membantu Anda dan mungkin telah menggunakan banyak alat-alat yang tersedia dalam peralatan mereka. Namun ada begitu banyak hal yang dapat Anda lakukan untuk membantu mengelola sakit Anda sendiri sakit dengan dukungan ahli perawatan kesehatan, keluarga, teman-teman dan rekan kerja Anda. Yang Anda butuhkan adalah bersedia untuk meminta bantuan.

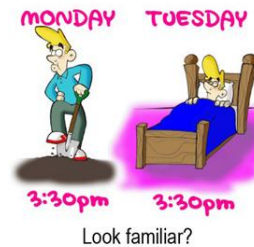


### Apakah Anda sudah menjadi orang yang beranggapan ‘tidak bisa melakukan’?

Orang yang beranggapan **‘tidak bisa melakukan’** adalah seseorang yang sudah mencoba untuk melaksanakan atau ambil bagian dalam tugas-tugas sehari-hari seperti pergi bekerja, melakukan pekerjaan rumah, berkebun, bermain olahraga, mengambil liburan, pergi ke bioskop, makan di luar

rumah atau mengambil bagian dalam kegiatan-kegiatan keluarga tetapi telah berhenti atau memberi mereka karena rasa sakit mereka. Ketika ini terjadi biasanya akan membuat tingkat kepercayaan terhadap diri sendiri Anda menjadi menurun.

Apakah ini mengingatkan Anda? Jika Anda telah mencapai titik ini Anda perlu untuk berhenti dan mengambil tindakan.



Dengan menjadi terlibat dan berlatih menggunakan alat-alat dalam Peralatan untuk mengatasi rasa sakit Anda bisa menjadi orang **‘yang dapat melakukan’** lagi tetapi bisa memakan waktu jadi harap bersabar dengan diri sendiri.

### Jadi sakit terus-menerus adalah merupakan masalah di Inggris?

Jawaban singkatnya adalah ya, jadi Anda tidak sendiri.

Berikut adalah beberapa fakta yang cukup mengkhawatirkan dari koalisi kebijakan sakit kronis - *the Chronic Pain Policy Coalition* [www.paincoalition.org.uk](http://www.paincoalition.org.uk)

- *Rasa sakit yang terus-menerus mempengaruhi 7.8 juta orang dari segala usia di setiap konstituensi Parlemen Inggris. 70% dari orang-orang dengan rasa sakit terus-menerus adalah di bawah usia 60 tahun.*

**Mengapa saya perlu untuk mengelola rasa sakit saya? Setelah semua ini, saya berkunjung ke ahli perawatan**

## **kesehatan saya dan bukankah seharusnya mereka yang melakukannya untuk saya?**

Banyak orang dengan rasa sakit terus-menerus menemui ahli perawatan kesehatan mereka untuk pengobatan, bantuan dan dukungan. Tapi apakah Anda benar-benar memperkirakan berapa jam selama setahun yang Anda habiskan dengan ahli perawatan kesehatan Anda?

Telah dikatakan bahwa orang-orang dengan masalah kondisi kesehatan, (termasuk rasa sakit) mungkin menghabiskan kurang dari rata-rata 3 jam per tahun kontak dengan ahli perawatan kesehatan. Selebihnya **8,733** jam sisa tahun tersebut, mereka sendiri. Jadi perlunya mempelajari keterampilan manajemen sakit secara mandiri dan menjadikannya sebagai bagian dalam kegiatan sehari-hari mereka adalah sangat penting.

Jadi seperti yang Anda lihat, kebutuhan untuk menjadi lebih terlibat dalam pengelolaan rasa sakit secara mandiri adalah perlu dan penting. Yang pasti tidak hanya tergantung pada dokter atau ahli kesehatan untuk mengelola rasa sakit Anda.

Anda harus memainkan peranan penting juga, itu semua merupakan kerja tim.



Pertanyaan berikutnya mungkin: **“Nah, bagaimana dapat menjadi lebih terlibat dan bagaimana cara saya untuk memulai?”**

Menggunakan berbagai keterampilan dan peralatan dapat membantu. Seperti montir kendaraan yang memiliki banyak alat-alat dalam toolbox nya untuk memperbaiki dan memelihara mobil. Orang-orang dengan sakit juga membutuhkan pilihan

alat untuk membantu mereka berhasil dalam mengelolanya secara mandiri.

Anda mungkin tidak perlu menggunakan semua alat-alat yang disarankan dalam perangkat peralatan, tetapi seperti mekanik kendaraan apapun yang terbaik adalah untuk memiliki berbagai macam alat yang siap untuk digunakan seketika pada saat mereka membutuhkan.

Pengelolaan rasa sakit yang terus menerus secara mandiri tidaklah sesulit yang Anda mungkin perkirakan - jadi sesegeralah dimulai dan melihat alat pertama dalam perangkat peralatan pengelolaan rasa sakit secara mandiri Anda yang baru.

## **Peralatan untuk Mengatasi Rasa Sakit**

### **Alat 1 - Menerima bahwa Anda memiliki sakit yang terus menerus ... dan kemudian mulai untuk melanjutkan hidup**

Penerimaan adalah yang pertama dan alat yang paling penting dalam peralatan mengatasi rasa secara mandiri.

Penerimaan bukan berarti menyerah tetapi mengakui bahwa Anda perlu untuk lebih mengambil kontrol berkaitan dengan bagaimana Anda dapat lebih baik mengelola sendiri rasa sakit Anda.

Penerimaan adalah juga sedikit seperti membuka pintu – sebuah pintu yang akan terbuka untuk memungkinkan Anda untuk mempunyai banyak berkesempatan mengelola sendiri. Kunci yang Anda butuhkan untuk membuka pintu ini tidak sebesar seperti yang Anda pikirkan. Yang harus Anda lakukan adalah harus bersedia



untuk menggunakannya dan mencoba dan melakukan hal-hal yang berbeda.

### Alat 2 - Terlibat, membangun tim dukungan.

Menjadi sukses dalam pengelolaan rasa sakit secara mandiri berarti mendapatkan bantuan dan dukungan dari orang lain. Tanyakan ahli perawatan kesehatan Anda, teman, keluarga dan bekerja rekan tentang bekerja secara lebih bersama-sama - menjadi sebuah tim. Mengembangkan rencana pengelolaan rasa sakit secara mandiri. Cari tahu jika ada kelompok-kelompok pendukung lainnya dalam komunitas Anda, dimana Anda bisa bergabung, yang dapat menyediakan Anda keterampilan pengelolaan rasa sakit secara mandiri yang lebih.



### Alat 3 - Kecepatan

Kecepatan dalam kegiatan sehari-hari adalah salah satu alat utama untuk mengelola rasa sakit Anda secara mandiri. Anda perlu mulai untuk mensikapi kecepatan kerja Anda dan juga kegiatan sehari-hari lainnya. Apakah Anda mengenali diri Anda dari siklus rasa sakit? Anda cenderung melakukan hal-hal lebih dari seharusnya, atau beristirahat terlalu banyak dan menjadi tidak aktif dan kehilangan kebugaran



Kecepatan singkatnya adalah: mengambil istirahat sebelum Anda membutuhkannya sepanjang hari. Tapi bagaimana Anda bisa ingat untuk menghadapi diri sendiri?

Ingat pepatah lama .... **“Bagaimana Anda makan gajah?”**



Jawaban: ***Digigit sedikit demi sedikit!*** Kecepatan adalah melaksanakan kegiatan satu gigitan demi satu gigitan pada suatu waktu, dan tidak menangani semuanya sekaligus.

Untuk contoh kecepatan kegiatan sehari-hari Lihat halaman 15

### Alat 4 - Belajar untuk memprioritaskan dan merencanakan hari Anda.

Memprioritaskan dan merencanakan hari Anda adalah alat yang penting. Membuat daftar hal-hal yang Anda ingin lakukan tapi ingat untuk tetap fleksibel. Ini adalah cara yang bagus untuk mengatur diri Anda dengan suatu titik awal.



### Contoh-contoh:

- Senin pagi - vakum ruang tamu dan memiliki beberapa istirahat sehingga saya menyesuaikan dengan kecepatan saya sendiri.
- Senin sore - menyiapkan makanan untuk makan malam, duduk pada saat melakukan hal ini.
- Selasa pagi - berenang, bertemu teman untuk minum kopi atau teh, berlatih beberapa relaksasi ketika sampai rumah.
- Selasa malam - menulis rencana kegiatan untuk hari berikutnya



### Alat 5 - Menetapkan tujuan/rencana tindakan

Kadang-kadang Anda mungkin ingin berlari sebelum Anda dapat berjalan seperti kata pepatah lama. Jadi untuk menghindari ini terjadi tetapkan sendiri sederhana, tujuan yang realistis atau rencana aksi. Sama seperti Anda memerlukan tujuan membuat gol ketika bermain sepak bola, atau garis finish ketika balapan - anda perlu sesuatu yang dijadikan tujuan.

Mungkin, Anda bisa membuat rencana buat diri sendiri, sesuatu yang sederhana, per jam, harian atau mingguan. Selalu meminta bantuan dari ahli perawatan kesehatan Anda jika Anda tidak yakin. Anda juga dapat mempelajari lebih lanjut tentang menetapkan tujuan dan tindakan perencanaan ketika Anda mengikuti pelatihan program alat-alat pengelolaan rasa sakit secara mandiri (Pain Toolkit Workshop atau Self-management programme - SMP).

Lihat halaman (19 & 22) untuk informasi lebih lanjut tentang bagaimana mengikuti pelatihan program alat-alat pengelolaan rasa sakit secara mandiri.

### Alat 6 - Menjadi lebih sabar dengan diri sendiri.

Melakukan segala sesuatunya secara pelan-pelan tetapi pasti. Mungkin akan memerlukan beberapa minggu atau bulan untuk bisa melihat perubahan atau perbaikan. Ketika Anda mulai merasa lebih baik, Anda mungkin ingin mengejar ketinggalan dengan kegiatan yang Anda mungkin telah tinggalkan. Jangan tergoda untuk melakukannya secara berlebihan, kalau tidak sebaliknya akan ada banyak kemunduran. Suatu pepatah bagus mengatakan bahwa “melakukan sesuatu hal sekali per hari”. Dan juga ..... meminta bantuan dan dukungan dari orang lain - bukanlah merupakan tanda bahwa Anda lemah tapi tanda kekuatan!

### Alat 7 - Mempelajari keterampilan berelaksasi

Ketrampilan relaksasi sangat penting untuk otot-otot dalam tubuh yang tegang dan untuk menyantirkan pikiran.

Relaksasi bisa berupa:

- Membaca buku,
- Mendengarkan musik,
- Berkebun,
- Bertemu teman-teman untuk minum kopi atau teh,
- Pergi ke bioskop atau restoran,
- Latihan relaksasi, biasanya ditemukan pada CD dari perpustakaan atau download ke MP3 atau telepon,
- Meditasi,
- Menari,
- Berjalan

### Alat 8 - Peregangan dan latihan.

Banyak orang dengan rasa sakit takut latihan, kalau itu akan menyebabkan lebih banyak masalah. Namun hal ini tidak benar. Peregangan dan berolahraga yang teratur sebenarnya mengurangi rasa sakit dan ketidaknyamanan. Itu akan mempersiapkan tubuh untuk kegiatan lainnya. Juga dapat memperkuat otot-otot yang lemah dan Anda juga akan merasa lebih baik. Ingat untuk memulai secara perlahan-lahan dan membangun atau meningkatkan peregangan dan berolahraga. Hal ini tidak sesulit yang Anda pikirkan.



Jika Anda kesakitan, haruslah diingat bahwa tidak fit dan dibawah otot yang digunakan lebih terasa sakit daripada yang kencang. Berbicara dengan pelatih kebugaran atau ahli fisioterapi tentang perancangan peregangan dan latihan individual yang programnya disesuaikan dengan Anda secara berkesinambungan dan aman. Ini akan membantu membangun kepercayaan diri, otot dan sendi Anda. Ingat bahwa berenang (atau hanya berjalan naik dan turun di kolam renang) juga merupakan latihan dengan dampak rendah dan baik untuk Anda jika Anda memiliki masalah persendian. Ada 15 alasan bagus mengapa latihan baik untuk Anda pada halaman 15.

### Alat 9 - Menyimpan buku harian dan lacak kemajuan Anda.

Catat secara harian kemajuan Anda akan membantu Anda untuk melihat seberapa jauh yang telah Anda capai dan catat keberhasilan yang telah dicapai. Ini akan membantu Anda untuk membangun kesuksesan. Tetapi juga berguna untuk dicatat apa yang tidak berhasil sehingga Anda dapat belajar

dari pengalaman-pengalaman. Kita kadang-kadang belajar lebih banyak dari kesalahan kita dan bukan dari keberhasilan.

Secara pribadi saya menemukan catatan harian menunjukkan seberapa baik saya lakukan dalam diri mengelola rasa sakit.

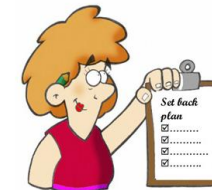


Itu juga menyoroti hal apa saja yang saya lakukan tidak bekerja dengan baik, dan jadi saya mampu beradaptasi bagaimana untuk menanganinya dengan lebih positif.

### Alat 10 - Memiliki suatu rencana pengaturan kembali.

Apakah realistis untuk berpikir Anda tidak akan pernah memiliki suatu rencana pengaturan kembali?

Jawaban yang sederhana adalah TIDAK! Mengembangkan suatu rencana pengaturan kembali adalah pengelolaan sakit secara mandiri yang baik. Meminta penyedia layanan kesehatan Anda jika Anda memerlukan bantuan untuk membuat satu jika Anda tidak yakin. Membuat catatan dari apa yang memicu pengaturan kembali Anda dan apa yang dapat membantu. Ini bisa menjadi informasi yang berguna jika dan ketika Anda mengalami pengalaman yang lain.



Ada contoh dari serangkaian rencana kembali pada halaman (16)

### Alat 11 - Tim Kerja

Kerja tim antara Anda dan ahli kesehatan Anda adalah penting. Bayangkan tim sepak bola Arsenal bermain tanpa rencana tim.

Mengelola rasa sakit Anda adalah tidak 'sebuah jalan satu arah' dan itu tidak realistis untuk ahli kesehatan Anda untuk benar-benar menyelesaikannya. Anda memiliki peran penting untuk bermain juga.



Bersama-sama, Anda dan ahli perawatan kesehatan Anda dapat menetapkan rencana aksi. Rencana aksi ini dapat membantu Anda dan ahli perawatan kesehatan Anda untuk melacak kemajuan Anda.

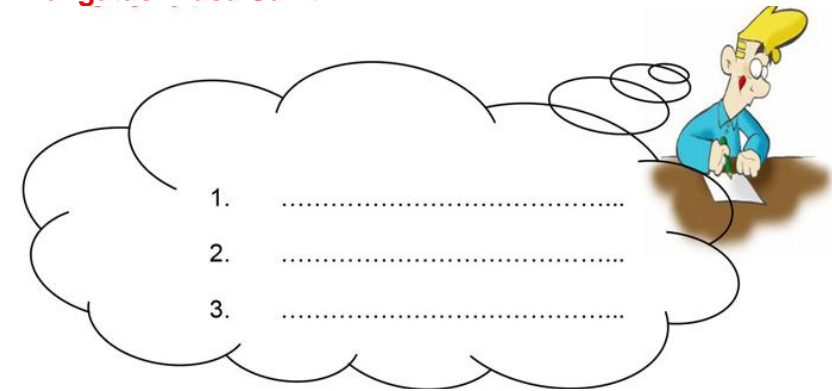
Rencana aksi diajarkan ketika Anda mengikuti program manajemen mandiri.

### Alat 12 - Adalah tetap menjaga .... menjadikan alat 1-11 sebagai alat dalam praktek sehari-hari.

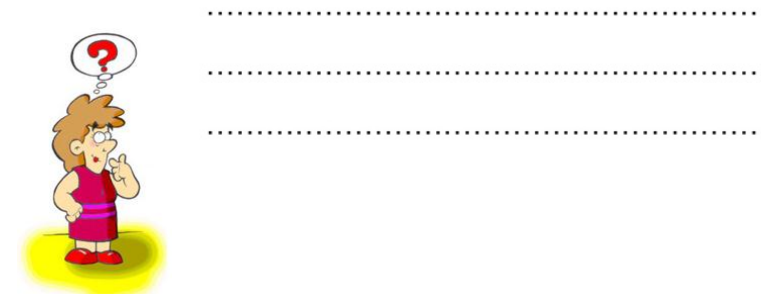
Anda mungkin bertanya pada diri sendiri apakah saya harus menempatkan alat-alat ini ke dalam praktek sehari-hari?" **Apa, sehari-hari**?. Jawaban yang sederhana adalah **YA**. Seperti halnya orang dengan diabetes harus melakukan perawatan/pengobatan dan mengatur diet mereka setiap hari, memiliki untuk mengambil obat atau pengobatan mereka dan mempertahankan diet mereka setiap hari, pengobatan **Anda** adalah merencanakan atau memprioritaskan, mengatur kecepatan, pengaturan tujuan/rencana aksi mingguan atau jangka panjang, relaksasi, olahraga, umumnya tetap aktif dan yang bertanggungjawab terhadap rasa sakit Anda.

Menjaga itu sulit bagi banyak orang tetapi tidak sesulit seperti yang Anda pikirkan setelah Anda telah mengatur diri sendiri secara rutin. Sama seperti menyikat gigi Anda, mengelola rasa sakit secara mandiri akan menjadi kebiasaan. Libatkan orang lain dan membuat pengelolaan rasa sakit secara mandiri menjadi lebih menyenangkan.

### Tiga hal apa saja yang sudah Saya pelajari tentang bagaimana mengelola rasa sakit saya dari Peralatan untuk Mengatasi Rasa Sakit ?



### Apa yang akan saya coba?



## Contoh-contoh bagaimana mengatur kecepatan dalam kegiatan sehari-hari Anda.

### Menyeterika

Sebagai alternatif daripada melakukan dalam jumlah banyak sekaligus, lebih baik lakukan dalam jumlah kecil tetapi lebih sering.

Daripada melakukan seterika seluruh cucian bersih sekaligus, dibagi dalam beberapa hari.

Contoh memiliki dua atau tiga tumpukan cucian bersih:

- ✓ Tumpukan mendesak.
- ✓ Tumpukan tidak begitu mendesak.
- ✓ Tumpukan 'Bisa dilakukan pada akhir minggu'



### Belanja

Daripada melakukan satu kali belanja mingguan yang besar, lebih baik dijadikan beberapa kali belanja dalam satu minggu. Belanjaan Anda dibagi pada beberapa tas belanjaan, sehingga Anda tidak perlu mengangkat dan membawa tas yang berat. Ingat untuk meminta karyawan toko untuk membantu membawa belanja dan meletakkannya di mobil Anda, ingat untuk meminta bantuan seseorang (keluarga atau tetangga) di rumah untuk mengangkat dan membawa belanja Anda ke dalam rumah. Atau mempertimbangkan belanja lewat internet, dan kemudian Anda hanya harus mengeluarkan barang-barang setelah dikirim ke rumah Anda.

Itu hanya beberapa contoh. Akan ada banyak kegiatan sehari-hari yang harus Anda pikirkan sebelum Anda melakukannya.



Jika Anda berhenti dan berpikir tentang apa yang ingin Anda lakukan **SEBELUM** Anda melakukannya, maka ada sedikit kemungkinan bahwa Anda akan memiliki kemunduran yang pada gilirannya meningkatkan rasa sakit.

**Ingat mengatur kecepatan adalah 'beristirahat sebelum anda memerlukannya' dan melakukan aktivitas Anda.**

### Memiliki rencana pengaturan kembali

Adalah tidak realistis untuk berpikir bahwa Anda tidak akan pernah mengalami kemunduran lagi. Ingat jika Anda sukses, maka akan sangat mudah lupa untuk mengatur kecepatan diri sendiri dan pada gilirannya Anda mungkin mengalami kemunduran.

Jadi hal pertama yang tidak boleh dilakukan adalah panik, tapi banyak orang melakukannya. Lebih baik untuk memiliki rencana kemunduran siap jika suatu saat satu terjadi.



Rencana kemunduran biasanya disebabkan oleh melakukan sesuatu terlalu keras atau terlalu banyak, atas melakukannya, dengan tekanan dari orang lain, atau hanya lupa Anda memiliki masalah sakit.

Jangan menjadi kesal dengan diri sendiri, adalah umum kalau kadang-kadang mempunyai rencana kemunduran.

*Jangan lupa untuk melakukan peregang sebelum dan sesudah kegiatan yang paling memerlukan aktivitas fisik untuk menghindari kemunduran*



**Jika Anda tidak yakin bagaimana mempersiapkan rencana kemunduran, bisa meminta dokter atau ahli perawatan kesehatan Anda untuk membantu.**

**Memprioritaskan tanggung jawab Anda.**

Mengatur kecepatan diri sendiri. Memecah kegiatan ke dalam porsi yang lebih kecil. Beristirahat di sela-sela kegiatan tersebut. Mengurangi aktivitas Anda sampai rencana kemunduran sudah teratur. Bersikap baik kepada diri sendiri. Mengatakan **TIDAK** untuk tuntutan yang tidak perlu sampai Anda merasa sehat. Dan jangan menjadi sombong atau takut untuk **MEMINTA** bantuan.

**Minum obat Anda.**

Ikuti atau meminta nasihat dari dokter atau apoteker tentang obat dan kapan Anda harus meminumnya. Jika Anda harus meminum obat secara rutin, pikirkan cara-cara untuk mengingatkan Anda untuk meminumnya. Banyak orang lupa. Menggunakan catatan kecil, timer atau meminta orang lain untuk mengingatkan Anda.



Harap diingat bahwa minum obat jika Anda memiliki sakit otot dan tulang (punggung, kaki, lengan, leher, dll) dapat menutupi rasa sakit dan mendorong Anda untuk berbuat lebih banyak.

**Untuk nyeri otot dan tulang (punggung, kaki, lengan, leher, dll.)**

Diseka dengan air panas dan/atau es dengan cara yang membuat Anda merasa paling nyaman. Untuk meringankan rasa sakit awal, Anda bisa menerapkan es dibungkus handuk lembab untuk 5 menit setiap jam untuk satu atau dua hari pertama. Selalu pastikan Anda menempatkan beberapa jenis

kain di antara kulit Anda dan es, untuk mencegah kulit terbakar dan menyebabkan terbakar es.

Tidak dianjurkan bahwa Anda berbaring di atas bungkusan es. (Orang dengan masalah rematik mau lebih suka menggunakan air panas daripada es).

*Sekali lagi, jika Anda tidak yakin, minta nasihat dari dokter atau ahli kesehatan.*

**Santai saja.**

Mengurangi kegiatan normal, berbaring sebentar dan santai tapi jangan terlalu lama. Istirahat sambil berbaring akan melemahkan kekuatan otot secara cepat, Anda kehilangan sekitar 1% dari kekuatan otot total hari jika Anda menjadi tidak aktif - ingat untuk menjaga keaktifan dan mobilitas benar-benar dapat mempercepat pemulihan Anda.

**Mencoba untuk mulai bergerak secara pelan-pelan.**

Ingatlah untuk mengatur kecepatan diri. Mulai peregangan secara perlahan-lahan dan gerakan sesegera mungkin untuk mendapatkan kembali kelenturan normal. Menjaga seaktif mungkin tampak asing bagi Anda, tapi pada persyaratan

pengelolaan rasa sakit secara mandiri, belajar untuk hidup dengan rasa sakit yang gigih adalah keterampilan yang harus dipelajari. Jangan ditunda – ini benar-benar manjur.



**Relaksasi.**

Melakukan adalah cara baik lain untuk mengelola kemunduran kembali. Juga menerima situasi pada saat Anda mengalami kemunduran, dan seperti ia datang, ia akan pergi.

## 15 alasan mengapa peregangan dan olahraga (jangan lupa berenang) adalah baik untuk Anda.

- ✓ Membantu untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatan keseluruhan yang baik.
- ✓ Meningkatkan sistem kardiovaskular yang kuat - paru-paru, jantung dan pembuluh darah.
- ✓ Meningkatkan kekuatan otot.
- ✓ Meningkatkan fleksibilitas.
- ✓ Meningkatkan daya tahan dan stamina
- ✓ Meningkatkan pembunuh rasa sakit alami (disebut endorfin) dalam sistem saraf tubuh yang membantu mengendalikan rasa sakit.
- ✓ Membantu dengan pengendalian berat badan.
- ✓ Membantu untuk meningkatkan kualitas tidur.
- ✓ Membantu keseimbangan dan koordinasi.
- ✓ Mengurangi kelelahan dan meningkatkan energi.
- ✓ Mengurangi ketegangan otot, stres dan depresi.
- ✓ Membantu memerangi depresi dan kecemasan. Membantu menjaga pandangan positif.
- ✓ Membantu mencegah sembelit.
- ✓ Dapat bersosialisasi.



Pete walking across Essex way (133km) in 2006. Took 10 mths. Why? Because he paced himself

### Minum Air.

Air sangat penting untuk hidup sehat. Jadi minum banyak air adalah sangat penting untuk semua orang. Hal ini bahkan lebih penting jika Anda mengambil bagian dalam latihan fisik, jadi pastikan Anda tetap terhidrasi dengan baik sebelum, selama dan setelah berolahraga.

## Pilihan sumber daya yang bermanfaat untuk membantu Anda.

### Program Pengolaan Diri Sendiri (Self-management Programmes / SMP's)

Dilaksanakan oleh tutor yang sangat terlatih di komunitas, yang juga memiliki kondisi kesehatan sendiri yang menantang, tetapi harus belajar untuk menjadi manajer diri sendiri yang baik. SMP's dijalankan oleh **Arthritis Care** yang disebut **Challenging Arthritis** [www.arthritiscare.org.uk](http://www.arthritiscare.org.uk) dan **Expert Patients Programme** [www.expertpatients.co.uk](http://www.expertpatients.co.uk)



### NHSPainManagement Programmes (PMP'S)

PMP's berada di beberapa area. Dokter Anda dapat membantu menemukan PMP terdekat dengan anda atau bisa dilihat di: [www.britishpainsociety.org/patient\\_pmp.htm](http://www.britishpainsociety.org/patient_pmp.htm) Harap diingat bahwa PMP's dan SMP's dapat menyediakan beberapa peralatan pengelolaan diri sendiri, tetapi Anda yang harus melakukannya.

### Pembicaraan tentang kesehatan secara online

Cerita orang-orang: lihat, dengar dan baca pengalaman mereka [www.healthtalkonline.org](http://www.healthtalkonline.org)

### NHS Choices

NHS Choices adalah merupakan 'pintu gerbang' online dari NHS. Merupakan website yang paling besar di seluruh Negara dan menyediakan semua informasi yang Anda perlukan untuk membuat pilihan-pilihan tentang kesehatan Anda. [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

### Menggunakan Sumber-Sumber yang tersedia di Komunitas

Perpustakaan lokal Anda merupakan tempat yang tepat untuk memulai karena biasanya mereka mempunyai informasi-informasi yang berguna (internet akses, buku-buku, DVD, CD) tentang kesehatan lokal lainnya dan inisiatif komunitas.



### Membuat perubahan dan menjadi aktif.

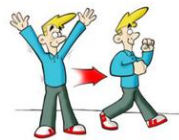
#### Arahan dari dokter tentang latihan.

Jika Anda tidak yakin tentang menjadi aktif atau berolahraga, Dokter Anda dapat menyarankan Anda menemui Dokter lain yang berhubungan dengan latihan olah raga melalui skema arahan. Jenis skema ini dijalankan dalam gedung olahraga setempat dan kebugaran pusat dan dapat mencakup fasilitas untuk berenang. Tanyakan pada Dokter ahli bedah Anda untuk informasi lebih lanjut tentang dukungan pengelolaan rasa sakit lainnya yang tersedia.

#### Program-program Latihan Olah raga

Berikut adalah beberapa yang umum:

- Yoga.
- Tai Chi.
- Pilates. (Diucapkan Pil ar tes)



Harus yakin bahwa guru Anda adalah yang memenuhi syarat dan berpengalaman dalam mengajar orang dengan sakit yang terus-menerus.

Anda harus didorong untuk latihan dengan kecepatan yang terasa tepat bagi Anda. Situs web yang baik untuk mengunjungi untuk mendapatkan aktif atau latihan:

[www.getalifegetactive.com](http://www.getalifegetactive.com)

[www.exercise-works.org](http://www.exercise-works.org)

[www.walk4life.info](http://www.walk4life.info)

[www.whi.org.uk](http://www.whi.org.uk)

#### Rasa sakit dan tidur.

Orang-orang yang membaca peralatan untuk mengatasi rasa sakit telah meminta informasi lebih lanjut tentang bagaimana untuk mengatasi rasa sakit dan tidur.

**Perawatan tubuh.**  
Merawat seluruh tubuh Anda adalah sangat penting, jadi tolong berpikir tentang:

- Makan makanan yang sehat
- Tidur - hanya pada malam hari dan menghindari tidur siang hari
- Kebersihan - mencuci dan merawat tubuh Anda setiap hari.

Merawat tubuh Anda sangat penting dan jadi sangat penting bahwa Anda melihat apa yang Anda masukkan ke dalamnya, bahwa Anda mendapatkan cukup dari jenis makanan yang sehat dan jumlah tidur yang tepat dan Anda juga menjaga diri bersih.

### Hal-hal yang harus dihindari ...

- ❖ Tidur siang hari atau pergi tidur lebih awal untuk mencoba 'mengejar ketinggalan'.
- ❖ Berbaring di tempat tidur terjaga selama berjam-jam dan merasa frustrasi.
- ❖ Kafein, nikotin dan alkohol dalam 6 jam sebelum jam tidur.
- ❖ Latihan olah raga dalam empat 6 jam sebelum jam tidur.
- ❖ Makan makanan besar sebelum tidur.
- ❖ Menonton TV atau mendengarkan radio di kamar tidur.
- ❖ Khawatir tentang tidur, atau berusaha sangat keras untuk membuat diri Anda jatuh tertidur. Ini akan mungkin membuat Anda terjaga.



### Yang harus dilakukan....

- ❖ Mencoba untuk mendapatkan jadwal tidur yang rutin, dan bangun pada waktu yang tepat bahkan jika Anda masih lelah.
- ❖ Jika Anda bisa, beri 60-90 menit untuk 'turun angin' sebelum tidur.
- ❖ Jika Anda sedang berbaring di tempat tidur terjaga dalam waktu yang lama, bangun dan melakukan sesuatu yang berbeda sampai Anda merasa mengantuk lagi.
- ❖ Menggunakan gangguan – biarkan pikiran Anda berpikir tentang peristiwa-peristiwa yang menyenangkan, membaca puisi, lirik sehingga ada sedikit ruang untuk pikiran-pikiran tentang rasa sakit.
- ❖ Melakukan relaksasi dan bernapas dengan melakukan latihan nafas dari perut (meminta perawatan kesehatan ahli untuk menunjukkan kepada Anda bagaimana caranya jika tidak yakin bagaimana).

- ❖ Latihan selama siang hari atau bangun jika Anda tidak bisa tidur dan tidak kembali ke tempat tidur sampai Anda merasa lelah.

Depresi dan kecemasan dapat juga menyebabkan masalah tidur, jadi berbicara dengan dokter Anda dan meminta untuk menemui ahli dari Cognitive Behavioural Therapist (CBT) yang mempunyai keahlian tentang masalah tidur.

Buku Panduan Rencana Pengelolaan Rasa sakit secara mandiri memiliki lebih banyak saran mengenai tidur dan pengelolaan rasa sakit dan dilengkapi CD khusus pernapasan dan relaksasi yang banyak orang ditemukan membantu dengan masalah tidur. Keduanya dapat dibeli dari [www.paintoolkit.org/store](http://www.paintoolkit.org/store)

### Lokakarya Toolkit sakit.

Pete mengatakan .... *Banyak orang meminta bantuan yang lebih praktis dan dukungan mengenai bagaimana mengelola rasa sakit mereka.*



*Kami meminta pembaca peralatan mengatasi rasa sakit, apa saja jenis dukungan atau tambahan informasi yang mereka butuhkan. Secara luar biasa, mereka mengatakan mereka ingin menghadiri lokakarya peralatan mengatasi rasa sakit yang sederhana.*



*Jadi kami telah mengembangkan sebuah lokakarya interaktif setengah hari yang mana orang dapat belajar lebih keterampilan tentang bagaimana untuk menjadi manajer yang lebih baik dalam mengatasi rasa sakit sendiri.*

*Ingat lokakarya adalah hanya setengah hari, dan hanya untuk menyediakan beberapa ide untuk mendapatkan Anda memulai. Pekerjaan yang sebenarnya akan dimulai setelah lokakarya selesai.*

### **Bagaimana cara kerja lokakarya peralatan pengelolaan rasa sakit?**



Lokakarya peralatan pengelolaan rasa sakit ini adalah diperuntukkan bagi orang-orang yang hidup dengan rasa sakit yang terus menerus, merasa agak terjebak/terperangkap/stuck dan mungkin memerlukan beberapa ide untuk mereka bisa memulai untuk mengelola rasa sakit mereka sendiri.



Sudah dirancang sedemikian rupa untuk bekerja sejalan dengan perawatan lain yang Anda mungkin jalani, jadi yang terbaik adalah untuk memberitahu dokter Anda atau ahli perawatan kesehatan lainnya bahwa Anda menghadiri lokakarya ini. *Ingat alat nomor 11 dan bekerja dengan ahli perawatan kesehatan Anda sebagai*

*sebuah tim?*

Lokakarya ini interaktif sehingga jangan berpikir ketika Anda menghadiri sebuah lokakarya yang Anda mendengarkan pembicaraan atau pelatih akan menyediakan semua jawaban. Anda harus mengambil bagian juga.

Tujuan utama lokakarya peralatan pengelolaan rasa sakit ini adalah untuk Anda dan orang lain yang hadir untuk merasa percaya diri dalam menggunakan peralatan pengelolaan rasa

sakit ini yang telah terbukti sangat berguna untuk orang-orang dengan rasa sakit di sini di Inggris, Eropa dan luar negeri.

Lokakarya yang dipimpin oleh pelatih yang ramah dan sangat berpengalaman yang juga hidup dengan kondisi sakit, tetapi adalah manajer diri yang baik dari mereka sendiri.



### **Tertarik untuk menghadiri lokakarya peralatan mengatasi rasa sakit?**

Ya, silahkan bertanya pada dokter Anda atau ahli perawatan kesehatan untuk menghubungi tim peralatan mengatasi rasa sakit di:

[www.paintoolkit.org/contact](http://www.paintoolkit.org/contact)

sehingga kami dapat menyediakan informasi lebih lanjut kepada mereka.

### **Umpan balik dari orang-orang yang telah menggunakan toolkit sakit.**

#### **Kecepatan.**

*Saya menemukan alat 'mengatur kecepatan' yang paling efektif bagi saya. Saya adalah salah satu dari orang-orang yang selalu melakukan aktivitas sampai rasa sakit menjadi sangat sakit dan kemudian saya akan berhenti. Sekarang saya atur kecepatan kegiatan saya, saya merasa saya dapat berbuat lebih banyak tanpa meningkatkan rasa sakit. Catatan harian tentang rasa sakit saya juga membantu saya untuk melihat dimana saya melakukan terlalu banyak kegiatan.*

**H.T. London**



## **Penerimaan ..... adalah kunci.**

*Saya tidak menyukai kalimat diatas ketika membacanya. Siapa ini Pete Moore mengatakan bahwa saya harus menerima rasa sakit saya? Tetapi ketika saya duduk dan memikirkan lebih dalam, penerimaan adalah kunci untuk melanjutkan hidup dan saya sekarang merasa saya melalukannya. Dengan*



*menggunakan beberapa alat, saya mendapatkan keluarga saya kembali dan bahkan saya kembali bekerja.*

**M.E. Chelmsford**

## **Rencana Aksi**

*Bagi saya setiap hari adalah sama. Bangun tidur, sarapan, menonton TV, makan siang, menonton tv, keluarga akan pulang dari kerja, menonton TV lagi.*

*Belajar untuk menetapkan rencana aksi secara sederhana telah membantu saya untuk menghentikan kebiasaan yang membosankan ini. Saya sekarang menetapkan cita-cita yang sederhana sehingga saya secara teratur melakukan peregangan dan latihan dan tentu saja termasuk relaksasi. Tebak apa? Saya sekarang menonton TV-nya berkurang. Saya merasa lebih mempunyai kontrol, dan rasa sakit berkurang.*

**B.B. Essex**

## **Penggunaan Internet.**

Pete mengatakan .....

*Ketik: sakit pada mesin pencari dan sekitar 717,000,000 hasil akan muncul. Kebanyakan akan mencoba dan menjual sesuatu pada Anda, dll. Selalu berdiskusi dengan dokter atau ahli kesehatan profesional jika Anda akan mencoba sesuatu. Ingat, pengelolaan rasa sakit sendiri yang sukses adalah kerja tim*

*Menurut saya, situs Healthtalkonline sangat berguna. Ini memberi saya kesempatan untuk mendengar, melihat dan membaca tentang bagaimana orang lain hidup dengan rasa sakit mereka. Sekarang saya tahu bahwa saya tidak sendiri.*

**N.K. Somerset.**

*Tampaknya ada banyak situs web yang ingin memberitahu saya bahwa jika saya minum ini atau melakukan itu, rasa sakit*

*saya akan menghilang. Saya sekarang cenderung hanya mengunjungi situs-situs yang menggunakan alamat-alamat .org.uk, .nhs.uk, .gov.uk atau .ac.uk.*



## **Website Peralatan Mengatasi Rasa Sakit**

Ada beberapa informasi yang benar-benar berguna di situs

Peralatan untuk Mengatasi Rasa Sakit dan iya, semua mudah untuk dipahami.

Saya terutama menyukai link [www.paintoolkit.org/educational](http://www.paintoolkit.org/educational); karena semua link tersambung ke YouTube.

Kami juga memiliki toko yang menjual Peralatan Rasa Sakit dimana Anda dapat membeli buku atau CD yang Anda pikir bisa membantu Anda untuk mengelola sendiri.

Silahkan mengunjungi [www.paintoolkit.org/store](http://www.paintoolkit.org/store)

Lebih lanjut tentang Pete Moore & Dr Frances Cole - pembantu penulis Peralatan untuk Mengatasi Rasa Sakit dan **bagian motivasi.....**

Pete tinggal di Essex dan merupakan promotor yang tangguh dari manajemen mandiri dan kondisi kesehatan lainnya. Pete menulis beberapa program pengelolaan rasa sakit dengan manajemen mandiri dan buku.



Pete Moore

Beliau sering diminta untuk memberikan seminar-seminar pendidikan untuk perawat kesehatan profesional dan kelompok pasien di Inggris dan Eropa.

**Pete adalah anggota dari:**

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

Pete mengatakan *“Mengelola rasa sakit secara mandiri atau masalah kesehatan tidak sesulit seperti yang Anda pikir dan cara terbaik untuk pendekatan ini adalah dengan mengambil langkah-langkah kecil (selangkah demi selangkah).*

*Bersabar dengan diri sendiri. Kita sebagaimana pepatah mengatakan ‘kita harus berjalan dahulu sebelum kita bisa berlari’. Mudah dilakukannya. Anda akan sampai di sana.*

*Selalu meminta bantuan dan dukungan dari ahli perawatan kesehatan Anda, Keluarga, teman dan rekan kerja. Pada waktunya nanti, Anda akan menjadi lebih percaya diri dan ada dalam kontrol Anda”.*



Dr Frances Cole

**Dr. Frances Cole** adalah seorang Dokter Umum dan Pain Rehabilitation Specialist and Cognitive Behavioural Therapist in West Yorkshire UK. Beliau adalah anggota dari British Pain Society dan penulis pembantu dari panduan menolong diri sendiri “Overcoming Chronic Pain”.

**Terima kasih khusus kepada semua para profesional perawatan kesehatan dan kelompok pasien yang mendukung manajemen rasa sakit diri sendiri.**

All illustrations used in the Pain Toolkit are with the kind permission of Grunenthal GmbH Aachen Germany - [www.grunenthal.com](http://www.grunenthal.com)

© Pete Moore & Dr Frances Cole 2009 Revised December 2012

Dokumen ini diterjemahkan dari versi bahasa Inggris ke bahasa Indonesia secara sukarela oleh Sari Mort, dengan izin dari Pete Moore, dengan harapan bahwa informasi tersebut akan berguna untuk orang-orang yang membutuhkan di Indonesia.

Jika ada perbedaan makna antara terjemahan dan versi bahasa Inggris, silakan lihat versi bahasa Inggris. Jika Anda ingin menyarankan koreksi untuk terjemahan, silahkan hubungi Pete Moore.

*(This document was translated from English to Indonesian voluntarily by Sari Mort, with kind permission of Pete Moore, in the hope that the information will be helpful to people in Indonesia.*

*If there are any differences meaning between the translation and the English version, please refer to the English version. If you would like to suggest corrections to the translation, please contact Pete Moore.)*