

# План самостоятельного контроля хронической боли

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Принимайте лекарства только по назначению.  | <input type="checkbox"/> Не пропускайте и не удваивайте прием лекарств.   |
| <input type="checkbox"/> Получайте опиоиды только у одного поставщика и заполняйте рецепт в одной аптеке.  | <input type="checkbox"/> Не возобновляйте прием лекарств после прекращения приема без консультации с врачом или фармацевтом.          |
| <input type="checkbox"/> Проконсультируйтесь с вашим фармацевтом или медицинским работником, прежде чем употреблять алкоголь во время приема лекарств. | <input type="checkbox"/> Расскажите своему врачу обо ВСЕХ принимаемых вами лекарствах, включая безрецептурные витамины и все добавки. |

## Зеленые флажки — все нормально



### Если:

- Нет боли
- Боль не ограничивает ваши возможности.
- Если при приеме лекарств, особенно сильных обезболивающих, например, опиоидов, у вас нормальный режим работы кишечника (например, каждый день, раз в два дня)

## Что это значит...

- Ваши симптомы/боль находятся под контролем или в диапазоне, который не ограничивает вашу повседневную деятельность
- Уровень вашей боли можно считать контролируемым или «легким дискомфортом».
- Продолжайте принимать лекарство по назначению врача.

Продолжайте в том же духе!

## Желтые флажки — Осторожно



### Если:

- Боль, которая ограничивает ваши возможности или
- Боль, которая мешает вам делать то, что вы хотите или должны делать, включая ваши естественные потребности, или мешает сосредоточиться.
- Из-за боли портится настроение или снижается интерес к досугу.
- Отсутствие регулярного опорожнения кишечника в течение 3 или более дней

## Что это значит...

- Возможно, вам потребуется корректировка приема лекарств
- Обсудите устранение проблем со своим лечащим врачом.
- Уровень вашей боли можно считать умеренно контролируемым или «умеренным дискомфортом».

Если симптомы не улучшаются, обратитесь к врачу, медсестре-консультанту или поставщику медицинских услуг.

Имя, фамилия:

Номер:

Указания:

Если вы обнаружили у себя симптом с желтым флажком, обратитесь к своему лечащему врачу.

## Красные флажки — остановитесь и подумайте



### Если:

- Сильная боль
- Вы не можете удовлетворять свои естественные потребности
- Лекарства не оказывают влияния на боль
- Постоянная боль без облегчения
- Поверхностное дыхание или проблемы со сном
- Нет дефекации

## Что это значит...

- Уровень вашей боли можно считать неконтролируемым или «сильным дискомфортом».
- У вас может быть серьезный побочный эффект от обезболивающего.
- **Не принимайте следующую дозу опиоидов.**
- Вам необходимо немедленно пройти обследование у медицинского работника.

Если возможно, сообщите об этом в офис вашего врача.

Имя, фамилия:

Номер:

Следуйте этим инструкциям: **ЗВОНИТЕ 9-1-1**

Если вы обнаружили симптом, отмеченный красным флажком, ПОЗВОНИТЕ 911. Экстренная помощь!

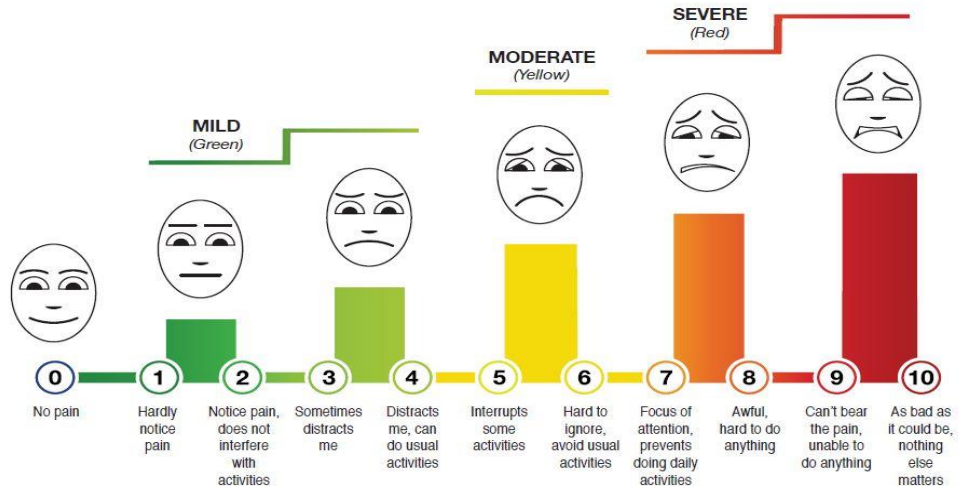
# Краткие факты о боли

- Каждый испытывает боль по-своему. То, что легко для одного человека, может быть тяжело для другого.
- **Острая** боль — это боль, которая длится менее 6 месяцев, вы обычно знаете причину, и она проходит, когда травма заживает.
- **Хроническая боль** определяется как неприятное ощущение и эмоциональное переживание. Это постоянная или рецидивирующая боль, продолжающаяся дольше обычного течения острого заболевания или травмы или более 3–6 месяцев и отрицательно влияющая на самочувствие человека.
- Существует несколько типов боли, включая боль в месте травмы, мышечную боль, боль, вызванную повреждением нервов, и другие.
- Важно знать, что состояние без боли может быть невозможно, однако обезболивающие процедуры могут помочь облегчить боль.

## Что вы можете сделать?

- Принимайте лекарства только по назначению.
- Проведите комплексную (полную) оценку боли, если вы испытываете хроническую боль.
- Проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом и узнайте, какие лекарства вам следует принимать при том или ином виде боли.
- Изучите различные комплексы мер, которые помогут вам лучше справиться с хронической болью и повысить уверенность в своих силах.
- Уменьшите стрессовые факторы
- Вместе с вашим лечащим врачом узнайте, какие виды физических упражнений и повседневной деятельности могут быть вам полезны.
- Ешьте здоровую, сбалансированную пищу.
- Узнайте о том, какой образ жизни способствует крепкому и спокойному сну.
- Примите участие в занятиях по программе «Жить хорошо с хроническими заболеваниями — хроническая боль».

## Defense and Veterans Pain Rating Scale



## Служба по делам пожилых и инвалидов

Служба по делам пожилых и инвалидов (ADS) — территориальное агентство по делам пожилых по округу Кинг — планирует, координирует и пропагандирует комплексные услуги для пожилых людей, семей, ухаживающих за ними, и людей с ограниченными возможностями по всему Сиэтлу и округу Кинг.

За дополнительной информацией обращайтесь по телефону 1-844-348-5464 или по электронной почте [info@communitylivingconnections.org](mailto:info@communitylivingconnections.org)



Служба по делам пожилых и инвалидов  
700 Fifth Avenue, 51-й этаж • абонентский ящик 34215  
Seattle, WA 98124-4215  
Тел.: 206-684-0660 • ТТТ: 206- 684-0702  
[aginginfo@seattle.gov](mailto:aginginfo@seattle.gov)

[www.agingkingcounty.org](http://www.agingkingcounty.org)