

Għodda għall-Kontroll tal-Ugigh

(The Pain Toolkit)



Għodda għal-Kontroll tal-Ugħi

..... huwa għal dawk li jgħixu bi ugħi kroniku

L-ugħi għal tul ta' żmien hija problema tqila biex tifhimha u biex tgħixha kuljum. Dan il-ktejjeb joffri informazzjoni sempliċi li tista' ssibha ta' għajnuna u mezz biex tgħin lilek innifsek tikkontrolla l-ugħi.

L-intenzjoni ta' dan il-ktejjeb mhix li tikkontrolla għalkollox l-ugħi imma li jservik ta' gwida biex tibda tgħin lilek innifsek.

Kulma għandek bzonn huwa li taqra ftit u forsi tibda tuża xi suggerimenti offruti hawn.

Aghmel kuraggj!

MERHBA

Il-Jum Dinji kontra l-Ugħiġ jiġi celebrat fl-ewwel tmien il-ġimgħa ta' Ottubru fuq inizjattiva tal-ISAL Foundation (www.fondazioneisal.it) u bħala Malta Health Network ilna nfakkru dan il-jum mill-2013. Fl-2015 qassamna lill-pazjenti u professjonisti kopji bl-Ingliż tal-fuljett *The Pain Toolkit* u dan qajjem interess tant li kellna talba biex din l-informazzjoni nagħmluha wkoll bil-Malti.

Grazzi għall-Fond għall-Inizjattivi Żgħar (SIS Fund) tal-Kunsill Malti għas-Settur Volontarju (<http://maltacvs.org>), il-Malta Health Network ingħatat fondi biex tkun tista' taqleb din l-informazzjoni għall-Malti u tqassam dan il-fuljett bla ħlas. Wieħed se jkun jista' jaċċessa wkoll din l-informazzjoni b'mod elettroniku mis-sit www.maltahealthnetwork.org.

Grazzi mill-qalb lil Pete Moore u Dr Frances Cole, l-awturi tal-fuljett originali u lil Dr Marilyn Casha u Rose Curmi għat-traduzzjoni għall-Malti.

Nittama li ssib din l-informazzjoni ta' għajnuna fil-ġlieda tiegħek kontra l-ugħiġ.

Gertrude A. Buttigieg
Koordinatur tal-Proġett

L-Ghodka għall-Kontroll tal-Ugħigh jinkludi informazzjoni dwar:

- **L-ugħigh, l-irqad u x-xogħol**
- **It-tqassim tal-attivitajiet ta' kuljum**
- **Kif tlaħħaq mal-problemi**
- **L-eżercizzji**
- **Ir-rizorsi fuq l-internet**

Mhux faċli tgħix bl-ugħigh u għandu mnejn ikollok bżonn l-għajnuna.

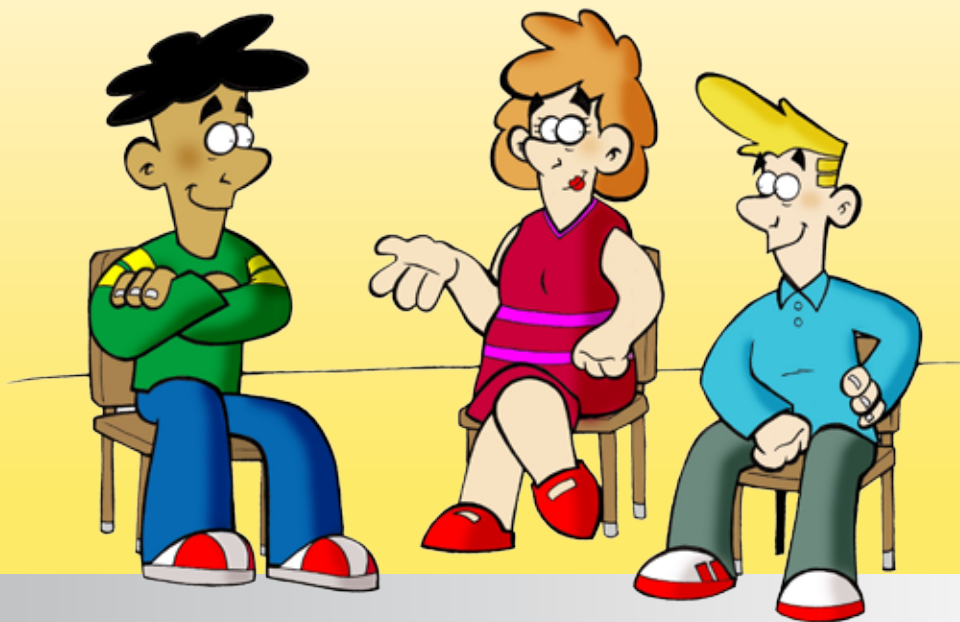
Fejn tista' ssib l-għajnuna?

Tista' ssib għajnuna u appoġġ mingħand il-familja, il-ħbieb, il-professjonisti tal-kura tas-saħħa u l-kollegi tax-xogħol tiegħek.

Kif l-aħjar tuża l-Ghodda għall-Kontroll tal-Ugħigh?

1. Aqra l-Ghodda għall-Kontroll tal-Ugħigh u urih lis-sieħeb/sieħba tiegħek, lit-tabib tiegħek jew il-professjonista tal-kura tas-saħħa, lill-familja tiegħek u lill-kollegi tax-xogħol u itlobhom għajnuna u appoġġ.
2. Immarka tliet għodod li l-iktar għandek problemi bihom u urihom lit-tabib, jew il-professjonista tal-kura tas-saħħa, lill-ħbieb, lill-familja jew lill-kollegi tax-xogħol u itlobhom għajnuna u appoġġ.

Meta tkun familjari ma' dawn it-tliet għodod, aghżel tliet għodod oħra u rrepeti l-proċess.



Kontenut

L-għodod kontra l-uġiġħ: il-punti prinċipali

Iċ-ċiklu persistenti tal-uġiġħ

Mistoqsijiet li wieħed jistaqsi spiss

L-Għodda

Suġġerimenti biex tevita li tmur lura

Użu tal-Internet u Apps għal tagħrif dwar l-uġiġħ

Siti fejn tista' ssib għajnuna

Dwar l-awtur u t-traduzzjoni għall-Malti

L-Għodod Kontra l-Ugħigh: Il-Punti Principali

- L-1 Għodda:** Aċċetta li għandek ugħigh kroniku...imbagħad qum u ħares 'il quddiem u ara x'tista' tagħmel...
- It-2 Għodda:** Involvi ruġek – ibni tim ta' għajnuna
- It-3 Għodda:** Qassam il-ħin - tippruvax tagħmel kollox f'daqqa
- Ir-4 Għodda:** Ifhem x'inhum l-aktar importanti għalik u ppjana l-gurnata
- Il-5 Għodda:** Ifissa tir sa fejn trid tasal u għamel pjan li tista' tilħaq
- Is-6 Għodda:** Tgħallem kif tiegħu ħsieb tiegħek innifsek
- Is-7 Għodda:** Tgħallem kif tirrilassa
- It-8 Għodda:** L-eżerċizzji
- Id-9 Għodda:** Żomm djarju tal-progress tiegħek
- L-10 Għodda:** Żomm pjan li tista' ddir fuqu
- Il-11-il Għodda:** Aħdem f'tim
- It-12-il Għodda:** Kun konsistenti...ipprattika l-għodod kollha mill-1 sal-11 kuljum

Iċ-Ċiklu Persistenti tal-Ugħigh



Thossok Maqbud f'Ċiklu Persistenti ta' Ugigh?

Ejja naraw jekk tagħrafx lilek innifsek fiċ-ċiklu ta' ugigh u wieġeb it-tliet mistoqsijiet li ġejjin:

- **Tkun aktar attiv fil-ġranet it-tajba u inqas attiv fil-ġranet il-ħżiena?**
- **Taħseb li int trid tagħmel aktar milli suppost jew milli tista'?**
- **Tkun trid togħġob lil ħaddieħor? Għandek problema li tiddejjaq tgħid LE meta tiġi mitlub tagħmel xi ħaġa?**

Stajt tara lilek innifsek f'dan iċ-ċiklu ta' ugigh kroniku u f'dawn it-tliet domandi ta' hawn fuq? Jekk iva, mela dan il-ktejjeb huwa għalik. Għalhekk kompli aqra.

Ugigh Kroniku (jew fit-tul) huwa:

Ugigh li jdum għal 3 xhur jew aktar u ma jirrispondix għall-kura medika normali. Jista' joħloq impediment fiziku u joħloq frustrazzjoni. Jista' wkoll jaffettwa relazzjonijiet mal-familjari, ħbieb jew kollegi.

Xi drabi, il-professjonisti tal-kura tas-saħħa jgħidu lil nies bi ugigh kroniku:



“Ghandek problema ta’ ugigh kroniku. Ser ikollok tidra tghix biha.”

Sal-lum il-professjonisti tal-kura tas-saħħa għamlu li setgħu biex jgħinuk u setgħu użaw l-għodod kollha li għadhom disponibbli.

Imma hemm ħafna affarijiet x’tista’ tagħmel biex timmaniġġja int stess l-ugigh bis-sapport tal-professjonisti tal-kura tas-saħħa, tal-familja, tal-ħbieb u tal-kollegi tax-xogħol. Kulma għandek tagħmel hu li titlob l-għajnuna.

Inti sirt persuna li tgħid ‘Ma Nistax’?



9.00 am

Persuna li tgħid ‘**Ma Nistax**’ hija xi ħadd li pprovat tagħmel jew tieġu sehem fl-attivitajiet ta’ kuljum bħal tmur għax-xogħol, tagħmel ix-xogħol tad-dar, tagħmel xogħol fil-ġnien, tieġu sehem fl-isport, tmur btala jew iċ-ċinema, tiekol barra jew tieġu sehem f’attivitajiet mal-familja, iżda waqfet minħabba l-uġiġ. Ħafna drabi dan jiġri għax hi tkun tilfet il-kunfidenza fiha nfisha. Jekk dan hu familjari għalik hemm bżonn li tieqaf u tagħmel xi ħaġa.

Jekk issegwi dan il-ktejjeb ta’ tagħrif dwar il-kontroll tal-uġiġ tista’ terġa’ ssir persuna li **tista’** tagħmel l-affarijiet. Iżda trid tieġu paċenzja għaliex dan jieġu ż-żmien.



3.30 pm

F.A.Q.s – Mistoqsijiet li wiehed jistaqsi spiss

L-uġiġh kroniku huwa problema fid-dinja?

It-twegiba hija iva, u allura m'intix waħdek. Fir-Renju Unit biss hemm 'l fuq minn 14-il miljun persuna li għandhom uġiġh kroniku.

- Minn dawn, 25 fil-mija jistqarru li l-uġiġh iwaqqafhom milli jkomplu bl-attivitajiet tagħhom (inkluż ix-xogħol) tal-anqas 14-il ġurnata fuq perjodu ta' tliet xhur.
- L-uġiġh kroniku jiswa lill-gvern ammont kbir ta' flus kull sena.
- Persuni bi uġiġh kroniku ta' spiss ikollhom ansjetà jew depressjoni.

Għaliex għandi nieħu azzjoni dwar l-uġiġh tiegħi?

Wara kollox jien immur għand il-professjonisti tas-saħħa.

Mhux huma suppost li jieħdu ħsieb il-kundizzjoni tiegħi?

Ħafna nies bi uġiġh kroniku jmorru għand il-professjonisti tal-kura tas-saħħa għall-għajjuna u s-sapport. Imma qatt ikkalkulajt kemm tgħaddi ħin fuq perjodu ta' sena mal-professjonisti tal-kura tas-saħħa tiegħek?

Jingħad li nies li għandhom problemi ta' saħħa (inkluż l-uġiġh) jgħaddu medja ta' inqas minn 3 sigħat fis-sena mal-professjonisti tal-kura tas-saħħa. Fil-bqija tas-sena (8,733 siegħa) ikunu waħedhom. Għalhekk huwa importanti li jiżviluppaw ħiliet biex jimmaniġġjaw l-uġiġh u jinkluduhom fl-attivitajiet tagħhom ta' kuljum.

Kif tista' tara, il-bżonn li tkun aktar involut biex tieġu kontroll tal-uġiġ tiegħek huwa kemm meħtieġ kif ukoll importanti. Dan ifisser li din l-azzjoni mhix komputu biss tat-tabib tiegħek jew tal-professjonist tal-kura tas-saħħa biex jimmaniġġjawlekl-uġiġ imma jiddependi minnek ukoll.

**Int irid ikollok rwol importanti.
Importanti wkoll li l-ħidma
meħtieġa ssir f'tim.**



Il-mistoqsija li jmiss tista' tkun: "Allura, kif nista' ninvolvi ruħi aktar u minn fejn ser nibda?"

Tista' tibda billi tuża hili u metodi differenti. Immaġina mekkanik li għandu hafna għodod fil-garaxx tiegħu biex isewwi l-karozzi. Nies li għandhom l-uġiġ ukoll għandhom bżonn ta' diversi għodod biex jgħinuhom jimmaniġġjaw l-uġiġ tagħhom b'suċċess.



L-aħjar huwa li jkollok varjetà ta' għodod li tkun tista' tuża jekk, u meta jkun hemm bżonn, bħalma jagħmel mekkanik tajjeb. Mhux neċessarjament ikollok bżonn tuża l-għodod kollha li jissemmew f'dan il-ktejjeb, imma tuża dawk biss li jgħinuk timmaniġġja l-uġiġ aħjar.

Mhux diffiċli daqskemm taħseb li timmaniġġja l-uġiġ kroniku inti stess. Mela ejja nibdew billi naraw l-għodod li għandna għalik f'dan il-ktejjeb biex timmaniġġja l-uġiġ.

Ghodka għall-Kontroll tal-Ugħ

Ghodka Nru 1

Aċċetta li għandek ugħ kroniku...ħares 'il quddiem u ibda l-ħidma

Li taċċetta li għandek ugħ kroniku ma jfissirx li ċċedi għall-ugħ imma li tagħraf li għandek bżonn ta' aktar kontroll ta' kif tista' timmaniġġja l-ugħ.

L-aċċettazzjoni qisha bħal meta tiftaħ bieb li jwasslek għal diversi opportunitajiet ta' kif tista' timmaniġġja l-ugħ. Il-muftieħ li għandek bżonn biex tiftaħ dan il-bieb mhux kbir daqskemm taħseb. Kulma trid tagħmel huwa li tkun lesta li tużah u tipprova tagħmel l-affarijiet b'mod differenti.

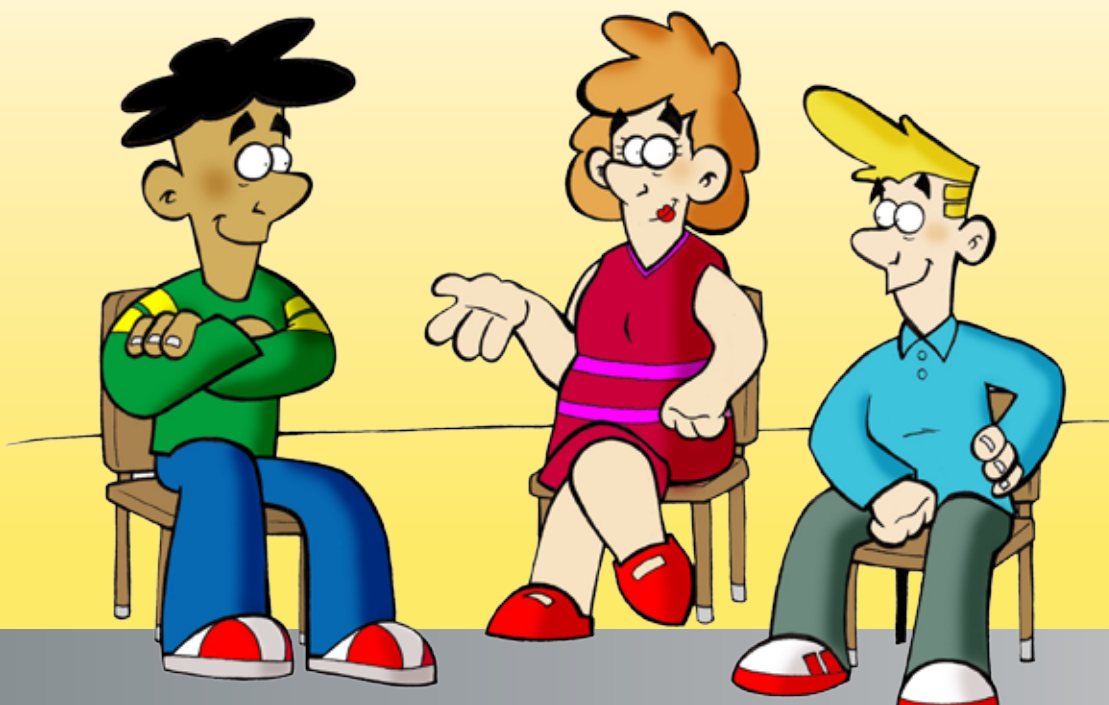


Għodda għall-Kontroll tal-Ugħ

Għodda Nru 2

Involvi ruġek – ibni tim ta' support

Biex tirnexxi fl-immaniġġjar tal-ugħ għandek bżonn ta' għajnuna u support. Staqsi lill-professjonisti tal-kura tas-saħħa, il-ħbieb, il-familja u l-kollegi biex taħdmu aktar flimkien f'tim. Żviluppa pjan għall-immaniġġjar tal-ugħ. Ara jekk, viċin tiegħek, hemmx xi grupp li joffri support biex tissieheb miegħu u hekk tkun tista' tikseb aktar ħiliet fl-immaniġġjar tal-ugħ.



Għodda għall-Kontroll tal-Ugħi

Għodda Nru 3

Qassam il-ħin sew. Tippruvax tagħmel kolli f'daqqa

Waħda mill-għodod l-aktar effiċjenti biex timmanigġja l-ugħi hija li tqassam l-attivitajiet tiegħek. Trid tibda billi tqassam tajjeb ix-xogħol kif ukoll l-attivitajiet ta' kuljum.

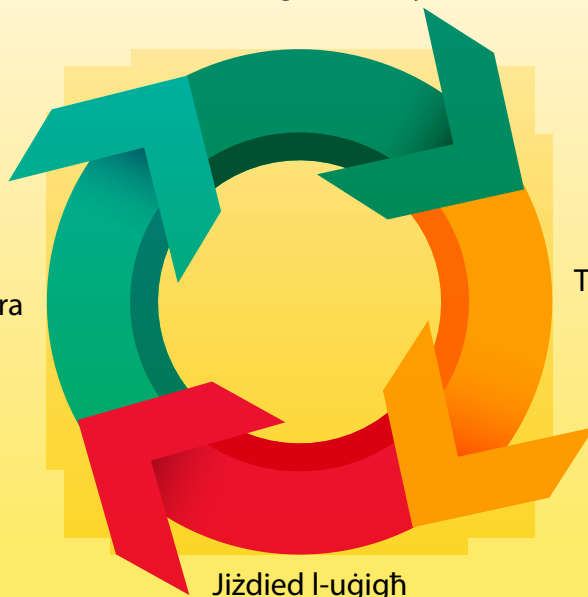
Ċiklu ta' li Tagħmel Hafna jew Xejn

Ikollok ġurnata tajba

Tistrieħ biex tirkupra

Tagħmel iżżejjed

Jizdied l-ugħi



Ghodka għall-Kontroll tal-Ugħ

Qiegħed tagħraf lilek innifsek f'dan iċ-ċiklu - li tagħmel ħafna xogħol meta tkun tajjeb, u anqas meta tkun ħażin? Fi ftit kliem it-tqassim tajjeb tal-ħin ifisser li tagħmel waqfa qasira matul il-ġurnata qabel ma tiġi bżonnha. Imma kif ser tiftakar biex tqassam ix-xogħol? Ftakar meta konna nistaqsu: "Kif tista' tiekol iljunfant?" It-twegiba hi: "Gidma gidma".



Dan ifisser li għandek tqassam l-attivitajiet tiegħek ftit ftit, u mhux tagħmilhom kollha f'daqqa.

Għodda għall-Kontroll tal-Ugħigh

Għodda Nru 4

Ifhem x'inhu l-aktar importanti għalik u ppjana l-gurnata tiegħek

Li tipprijoritize u tippjana l-granet tiegħek hija għodda essenzjali. Aghmel lista ta' affarijiet li tixtieq tagħmel imma ftakar li għandek tkun flessibbli.

Huwa tajjeb li tiddeċiedi minn fejn ser tibda.

Pereżempju

- It-Tnejn filgħodu aghmel it-tindif tad-dar u aghmel xi żewg waqfiet qosra biex tistrieħ
- It-Tnejn wara nofsinhar ipprepara l-ikla ta' filgħaxija – oqgħod bilqiegħda waqt li qed tagħmel dan
- It-Tlieta filgħodu mur għum jew mur ħu kafè ma' xi ħabib/a u rrilassa ftit meta tmur lura d-dar
- It-Tlieta wara nofsinhar ikteb pjan ta' attivitajiet għall-għada.



Ghodka għall-Kontroll tal-Ugħ

Ghodka Nru 5

Iffissa tir sa fejn trid tasal u agħmel pjan li tista' tilhaq

Xi kultant tkun trid tiġri qabel ma timxi, kif jgħid il-qawl. Għalhekk biex tevita li jiġrilek hekk, agħzel miri jew pjanijiet ta' azzjoni sempliċi u realistiċi. Bħalma għandek bżonn il-lasti meta tilgħab il-futbol, jew il-linja tal-aħħar meta ttellaq, hekk għandek bżonn xi ħaġa li timmira għaliha għalik innifsek.

Forsi tista' tagħmel pjan sempliċi għal kull siegħa, ġurnata jew ġimgħa. Dejjem itlob l-għajjnuna tal-professjonisti tal-kura tas-saħħa jekk għandek xi dubji. Tista' titgħallem aktar dwar kif għandek tippjana l-attivitajiet tiegħek meta tattendi xi taħriġ dwar kif tgħin lilek innifsek fl-ugħ jew tfittex riżorsi minn għaqdiet, entitajiet, professjonisti jew l-Internet.



Ghodka għall-Kontroll tal-Ugħ

Ghodka Nru 6

Tgħallem kif tiegħu ħsieb tiegħek innifsek

Hu l-affarijiet bil-mod. Għandu mnejn jgħaddu ġimgħat jew xhur sakemm tara tibdil jew progress. Meta tibda tħossok tajjeb tkun trid tlaħħaq ma' attivitajiet li tkun tlaqt. Għeleb it-tentazzjoni li tagħmel iżżejjed għaliex tkun qed iżżid ir-riskju li terga' tmur lura. Dejjem imxi ġurnata b'ġurnata. U tinsiex titlob l-għajnuna u s-sapport; dan mhuwiex sinjal ta' dgħjufija imma sinjal ta' saħħa!



Għodda għall-Kontroll tal-Ugħi

Għodda Nru 7

Tgħallem kif tirrilassa

Li tirrilassa huwa importanti ħafna għall-muskoli iebsin tal-ġisem u biex isserraħ il-menti.

Tista' tirrilassa billi:

- Taqra ktieb
- Tisma' l-mużika
- Taħdem fil-ġnien
- Tieħu kafè mal-ħbieb
- Tmur iċ-ċinema jew ir-ristorant
- Tagħmel eżerċizzji ta' rilassament (tista' ssib minnhom fuq l-Internet)
- Timmedita
- Tiżfen
- Timxi

Kif tista' titgħallem tgħix bl-ugħi u tieħu ħsieb tiegħek innifek?

Li tgħix bi ugħi kroniku hija bħal meta qed tilgħab logħba ta' *snakes and ladders* – logħba tax-xorti. Jekk inti persuna li trid tagħmel ħafna affarijiet, it-tendenza hija li tagħmel ħafna fil-ġranet tajba (titla' s-sellum) u meta tkun ħażina tagħmel anqas (bħal meta tiżzerżaq 'l isfel mas-serp). Biex tieħu ħsieb tiegħek innifsek trid tkun pożittiva u tagħmel pjan ta' attivitajiet li jnaqqasulek l-element ta' 'xorti' fl-immaniġġjar tal-ugħi.

Għodda għall-Kontroll tal-Ugigh

Għodda Nru 8

L-Eżerċizzji u l-*Stretching*

Ħafna nies li għandhom l-ugigh jibzghu mill-eżerċizzju għax jaħsbu li ser jiżdidulhom il-problemi. Dan mhux minnu. *Stretching* regolari u eżerċizzju fil-fatt inaqqas l-ugigh u l-iskumdità. Jistghu jsaħhu muskoli dgħajfa u jgagħluk tħossok aħjar. Dejjem għandek tibda bil-mod u żżid l-*istretching* u l-eżerċizzju. Mhux diffiċli daqskemm taħseb.

Jekk inti muġugħa, ftakar li muskoli batuti u li għandhom nuqqas ta' użu jhossu aktar ugigh minn muskoli f'sikkithom u b'saħħithom. Tkellem mal-fizjoterapista tiegħek jew it-trainer tiegħek dwar programm individwali ta' *stretching* u eżerċizzju li tista' ssegwi b'mod stabbli u sigur. Dan jgħinek biex tikseb il-kunfidenza, u tibni saħħa fil-muskoli u l-ġogi. Ftakar li jekk għandek problema fil-ġogi, l-għawm jew mixi fl-ilma huwa eżerċizzju li ma jagħmilx impatt qawwi fuqek.

“Sibt li l-*istretching* u l-eżerċizzju vera utli għaliex inaqqas l-ugigh u jgagħluni nipprova affarijiet oħra”



Ghodka għall-Kontroll tal-Ugħ

Ghodka Nru 9

Żomm djarju u segwi l-progress tiegħek



Jekk iżżomm djarju tal-progress tiegħek tista' ssegwi kemm imxejt 'il quddiem u tinduna bis-suċċessi li ksibt. Dan jgħinek biex tkompli tibni fuq dawn is-suċċessi. Imma tajjeb ukoll għax jgħinek tinnota dak li ma rnexxiex biex inti titgħallim minn dawn l-esperjenzi. Xi drabi aħna aktar nitgħallmu mill-iżbalji milli mis-suċċessi tagħna.

Id-djarju mhux biss jgħinek biex jurik kemm sejra tajba fl-immaniġġjar tal-ugħ, imma jgagħlek ukoll tirrealizza x'qiegħed tagħmel li mhux qed iħalli riżultati tajba, u b'hekk tadatta ruħek biex tkun aktar pożittiva f'dan ir-rigward.

Għodda għall-Kontroll tal-Ugħ

Għodda Nru 10

Għandu jkollok pjan għal xi ntoppi

Huwa realistiku li taħseb li qatt mhu ser ikollok intoppi? Ir-risposta hija sempliċi – LE!

Li tiżviluppa pjan għal meta jkollok xi intopp huwa tajjeb għall-immaniġġjar tal-ugħ. Staqsi lill-persuna li tiegħu tnebbi il-kura tas-saħħa tiegħek jekk għandek bżonn l-għajnuna biex tagħmel dan il-pjan.

Żomm nota ta' x'taħseb li kienet il-kawża għal dan l-intopp u x'għenek f'dik iċ-ċirkustanza. Din l-informazzjoni tista' sservik jekk u meta tiltaqa' ma' xi ntopp ieħor.



Ghodka għall-Kontroll tal-Ugħ

Ghodka Nru 11

Aħdem f'tim

Importanti ħafna li taħdem f'tim mal-professjonista tal-kura tas-saħħa tiegħek. Immagina tim tal-futbol jilgħab mingħajr pjan ta' kif il-plejers ser jaħdmu flimkien.

L-immaniġġjar tal-ugħ tiegħek mhijiex direzzjoni *one way* u mhux possibbli li l-professjonista tal-kura tas-saħħa tiegħek isolvihha waħdu. Inti wkoll għandek parti importanti x'tilgħab.

Flimkien tistgħu tfasslu pjan ta' azzjoni li jgħinkom it-tnejn biex iżżommu rekord tal-progress. Tista' titgħalliem kif tfassal pjan ta' azzjoni jekk tattendi programm ta' immaniġġjar għalik innifsek.



Ghodka għall-Kontroll tal-Ugħ

Ghodka Nru 12

Ibqa' sejjer hekk...kuljum issegwi l-ghodod mill-1 sal-11



Jista' jkun li tistaqsi lilek innifsek dwar il-bżonn li ssegwi dawn l-ghodod kuljum?

"X'inh? Kuljum"?

It-twegiba sempliċi hija IVA.

Bħalma persuna bid-dijabete trid tiegħu l-medicina u żżomm id-dieta kuljum, il-kura tiegħek hija li kuljum tippjana/tipprijoritizza, timxi pass pass, tagħmel miri/pjanijiet ta' azzjoni għal gimgħa jew aktar fit-tul, tirrilassa, iżżomm ruħek attiv u tikkontrolla l-uġiħ tiegħek. Li żżomm ir-ritmu hija diffiċli għal hafna nies imma mhix iebes daqskemm taħseb ladarba inti tħossok li stabilejt ruħek f'rutina. Bħal meta taħsel snienek, li timmaniġġja l-uġiħ isir parti minnek. Involvi oħrajn u l-immaniġġjar tal-uġiħ isir xi haġa ta' pjaċir.

***Liema huma t-tliet affarijiet li tghallimt minn
dan il-ktejjeb dwar kif timmanigġja l-uġigh?***

1 _____

2 _____

3 _____

X'nista' nipprova naghmel?

1 _____

2 _____

3 _____

Suggerimenti biex tevita li tmur lura

Mhux realistiku li timmagina li qatt ma tista' tkun f'sitwazzjoni fejn saħħtek tmur lura. Ftakar li jekk inti rnexxielek tagħmel aktar affarijiet milli kont qed taħseb, jew aktar milli kien previst, faċli li tinsa s-sitwazzjoni li kellek qabel. Il-periklu ta' dan hu li tidhol f'rutina daqs li kieku xejn m'hu xejn, imma mbagħad tkun qed tipperikola s-sitwazzjoni tas-saħħa tiegħek.



Għalhekk l-ewwel ħaġa li għandek tagħmel hi li ma tidholx f'paniku. Għalkemm sfortunatament ħafna nies jirreaġixxu b'paniku, ikun ħafna aħjar li tkun realistiku u jkollok pjan ta' x'se tagħmel f'każ li s-sitwazzjoni tiegħek terġa tmur lura għal dik li kienet.

Jekk m'intix ċert dwar kif tipprepara dan il-pjan għal li jista' jinqala', staqsi l-għajjnuna tat-tabib tiegħek jew ta' xi ħadd ieħor involut fil-kura tas-saħħa. Habbat il-bieb biex issib l-għajjnuna.

Suggerimenti biex tevita li tmur lura

Meta tkun se tagħmel xi eżerċizzju fiżiku, hu importanti li tistira (*stretching*) qabel. L-istess għandek tagħmel wara l-eżerċizzju! Dan għandek tagħmlu biex is-sitwazzjoni tas-saħħa tiegħek ma tmurx lura.

- Żomm il-kalma
- Hu l-mediċini b'mod sew, kif għandu jkun
- Naqqas mill-attivitajiet u l-qadi, sakemm l-uġiġh ibatti
- Aqsam dak li jkollok b'zonn tagħmel f'biċċiet xogħol żgħar
- Ieqaf biex tistrieħ għal tul ta' ħin u ieqaf ukoll biex tirrilassa
- fittex l-għajjnuna li jkollok b'zonn, la għandek tistħi u lanqas tibza' tistaqsi.





Aghżel il-prijoritajiet

Qassam dak li għandek tagħmel u tagħmilx kollox f'daqqa. Ahjar ftit, kull tant ħin, milli kollox f'ħin wieħed. Strieħ meta jkun meħtieġ u strieħ bejn biċċa xogħol u oħra. Naqqas mill-attivitajiet sakemm ibatti l-uġigh. Kun ġentili u ħanin miegħek innifsek. Għid le għal dak li mhux meħtieġ. Ma hemm xejn ħażin li tgħid 'le' sakemm tirkupra u tħossok aħjar. Fuq kollox, toqgħodx lura li tistaqsi minħabba xi sens ta' kburija jew biza'.

Hu l-medicina

Segwi jew hu l-parir tat-tabib tiegħek jew tal-ispizjar dwar il-medicini u meta għandek teħodhom. Jekk għandek tiegħu l-medicina b'mod regolari, fakkar lilek innifsek. Hawnha nies sempliciment jinsew. Uża per eżempju noti li twaħħalhom biex tiftakar, timer jew inkella għid lil xi hadd ifakkrek. Ftakar li meta tkun qed tiegħu l-medicina kontra l-uġiħ tal-muskoli, bħalma hu l-uġiħ fid-dahar, is-sieq, l-id jew l-għonq, tkun qed taħbi l-uġiħ u allura r-reazzjoni naturali tkun li tipprowa tagħmel aktar affarijiet. Dan hu żball.

Suggerimenti biex tevita li tmur lura

Għall-uġigh tal-muskoli (fid-dahar, sieq, id, għonq, eċċ)

Agħmel is-silġ jew/u sħanat b'tali mod li tkun aktar komdu. Biex tnaqqas l-uġigh għall-bidu tista' tuża silġ imdawwar f'xugaman niedi għal ħames minuti, kull siegħa għall-ewwel ġurnata jew tnejn. Hu importanti li jkun hemm xi biċċa bejn is-silġ u l-ġilda tiegħek biex tevita li tagħmel ħsara jew taħraq il-ġilda. Mhux rakkomandat li inti toqgħod mimdud fuq is-silġ. (Min għandu problemi ta' reumatizmu jista' jagħti l-każ li jippreferi s-sħanat flok is-silġ).

Għal darb'ohra l-parir hu li jekk m'intix ċert, staqsi lit-tabib tiegħek jew hu parir mediku mingħand xi hadd professjonali.

Hudha bil-mod

Naqqas mill-attivitajiet ta' rutina, strieh għal perjodi qosra u rilassa, imma mhux għal ħinijiet twal. Meta tistrieħ fis-sodda tkun qed iddgħajjed is-saħħa tal-muskoli b'mod aktar mgħaġġel. Hu kkalkulat li tkun qed tnaqqas 1% tas-saħħa tal-muskoli kull ġurnata li ma tagħmilx attività - ftakar li meta tkun attiv, tkun qed tgħin lilek innifsek biex tirkupra aktar malajr.



Ipprova ċcaqlaq bil-mod

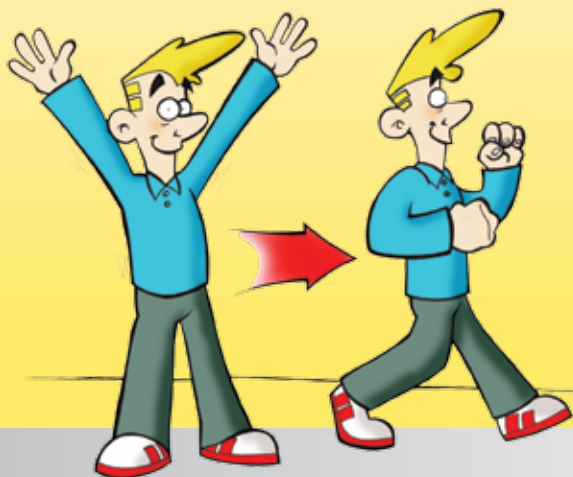
Ftakar biex tqassam ix-xogħol matul il-ġurnata. Ibda billi tistira bil-mod u tagħmel movimenti hekk kif tkun tista' tibda tiċċaqlaq u titgħawweġ. Li żżomm ruġiek attiv jista' ma jidhirx normali, imma huwa importanti li tgħin lilek innifsek u titgħallem tgħix bl-uġiġh. Din hi ħila li trid titgħallimha. Tibżax - tasal għaliha u taħdem.

Irrilassa

Li tirrilassa hu mod ieħor kif tevita sitwazzjonijiet fejn is-saħħa tmur għall-agħar. Aġraf li dawn huma sitwazzjonijiet temporanji u bħalma ġew, jerġgħu jmorru.

Ixrob l-ilma

L-ilma hu essenzjali biex tgħix ħajja aktar b'saħħitha. Dan hu importanti għal kulħadd, iżda hu aktar importanti jekk qed tagħmel xi eżerċizzju fiżiku. Għalhekk hu importanti li tixrob kemm hemm bżonn, qabel u wara l-eżerċizzju.



Suggerimenti biex tevita li tmur lura

15-il raġuni għaliex li *stretching* u l-eżerċizzju, inkluż l-għawm, huma importanti għalik:

1. jgħinu biex tkun aktar b'saħħtek
2. isaħħu s-sistema tal-qalb u ċ-ċirkolazzjoni tad-demm, il-pulmun, il-vini u l-arterji
3. isaħħu l-muskoli
4. iżidu l-flessibilità u l-moviment
5. iżidu l-kapaċità li tgħix bl-uġiġh u jżidu l-istamina
6. iżidu l-kapaċità tal-ġisem tagħna li b'mod naturali jnaqqas l-uġiġh, produzzjoni ta' *endorphins*.
7. jgħinu biex inżommu piż tajjeb
8. itejbu l-irqad
9. itejbu l-bilanċ u l-ko-ordinazzjoni
10. inaqqsu l-għeja u jżidu l-enerġija
11. inaqqsu t-tensjoni fil-muskoli, stress u dipressjoni
12. jgħinuna niffaċċjaw id-dipressjoni u l-ansjetà
13. jgħinuna nħarsu lejn il-ħajja b'mod aħjar
14. jgħinuna nevitaw l-istitikezza
15. huma mezz biex nissoċjalizzaw

Kif tieħu ħsieb ġismek kollu, hu importanti li tħares lil ġismek kollu għalhekk agħti każ li:

- Tiekol ikel tajjeb għas-saħħa
- L-irqad – orqod bil-lejl biss u evita li torqod f'titijiet mal-ġurnata
- L-iġjene – inħasel u ħu ħsieb tad-dehra tiegħek kuljum

Li tieħu ħsieb tiegħek innifsek hu importanti ħafna għalhekk qis x'se tilbes, ara li qed tiekol ikel tajjeb għas-saħħa u sustanzjuż, ara li qed torqod biżżejjed u li żżomm ruħek nadif.

Użu tal-Internet u Apps għal tagħrif dwar l-uġiġħ

Dawn huma xi kummenti mingħand persuni li fittxew fuq l-internet dwar l-uġiġħ:

"Jekk tittajpja 'in pain' (muġuġħ) f'xi sit partikolari ta' tfittxija fuq l-internet, dan ser ittellaġħlek madwar 800,000 riżultat. Ħafna minnhom jippruvaw ibiġħulek xi ħaġa. Dejjem tkellem mat-tabib tiegħek jew mal-professionista tal-kura tas-saħħa jekk tiddeċiedi li ttipprova xi ħaġa."

"Ftakar li s-suċċess fl-immaniġġjar tal-uġiġħ jinkiseb permezz ta' ħidma f'tim. Is-sit www.healthtalk.org joffri l-oportunita' li tisma', tara u taqra dwar kif persuni oħra jgħixu mal-uġiġħ tagħhom. B'hekk tara li m'intix waħdek."

"Hemm ħafna siti li jgħidulek li jekk tieħu xi ħaġa jew tagħmel dak li jgħidulek huma, l-uġiġħ jisparixxi. Illum nidħol biss f'siti li nista' nafdahom."



App ta' tagħrif dwar l-immanigġjar tal-uġigh Pain Toolkit App

Iva, hemm app dwar l-immanigġjar tal-uġigh li tista' tiddawnloadja minn fuq il-*mobile* jew it-*tablet*. U huwa faċli biex tużah. Dan l-app huwa animat u jagħtik l-opportunità' li tuża għodda interattiva ma' membri tat-tim tal-kura tas-saħħa tiegħek.

Kif u minn fejn nista' niddawnloadjah?

Nizzel l-app minn Apple App jew Google Play, fittex Pain Toolkit u mbagħad fittex dan is-simbolu.

Persuna li tidhol f'dan l-app qalet: "Inħobb nuża l-app tal-Pain Toolkit. Faċli biex tużah. Huwa interattiv u nista' nużah mat-tabib tiegħi jew waħdi".



Siti fejn tista' ssib għajnuna

Action on Pain: www.action-on-pain.co.uk

British Pain Society: www.britishpainsociety.org

Health Talk: www.healthtalk.org

The Pain Toolkit: www.paintoolkit.org

Societal Impact of Pain Platform EU: www.sip-platform.eu

Fejn tista' ssib għajnuna f'Malta

Arthritis and Rheumatism Association of Malta (ARAM)

website: www.aramalta.com | email: aramalta@gmail.com

Caritas Malta Epilepsy Association

website: www.caritasmalta.org/epilepsy | email: maltaepilepsy@gmail.com

Health Promotion & Disease Prevention Directorate

(Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u l-Prevenzjoni tal-Mard)

website: <http://health.gov.mt/en/health-promotion/Pages/home.aspx> | email: health.pro@gov.mt

Hospice Malta

website: <http://hospicemalta.org> | email: info@hospicemalta.org

Malta Association of Occupational Therapists

website: www.maotwebsite.com | email: maot1985@hotmail.com

Malta Association of Physiotherapists

website: www.physiomalta.com | email: secretariat@physiomalta.com

Malta Chiropractic Association

website: <http://maltachiropracticassociation.org>

email: contact_us@maltachiropracticassociation.org

Malta Colorectal Cancer Awareness Group

website : www.crc.org.mt | email: info@crc.org.mt

Siti fejn tista' ssib għajnuna

Malta Health Network

website: www.maltahealthnetwork.org | email: info@maltahealthnetwork.org

ME, CFS & Fibromyalgia Alliance Malta

website www.facebook.com/me.cfs.fm.AllianceMalta | email: me.cfs.fmalliance@gmail.com

No Pain Foundation

website: www.nopainfoundation.org | email: info@nopainfoundation.org

Pain Clinic Mater Dei Hospital

<https://health.gov.mt/en/MDH> *(by referral only)*

Pain Clinic Sir Anthony Mamo Oncology Center

<https://health.gov.mt/en/SAMOC/Pages/default.aspx> *(by referral only)*

The President's Foundation for the Wellbeing of Society

website: www.pfws.org.mt | email: pfws.opr@gov.mt

Primary Health Care Department PHCD

website: <http://health.gov.mt/en/phc/Pages/Home.aspx> | email: phc@gov.mt

Richmond Foundation

website: www.richmond.org.mt | email: info@richmond.org.mt

St Jeanne Antide Foundation

website: www.antidemalta.org | email: macen.sjaf@gmail.com

SIP Malta (Societal Impact of Pain Platform, Malta)

website: www.facebook.com/Societal-Impact-of-Pain-SIP-Malta

email: info@maltahealthnetwork.org

Transplant Support Group

website: www.transplantsupport.com.mt | email: transplantsupport@onvol.net

Miktub minn

Pete Moore għandu uġigħ kroniku, iżma u *osteoartrite*. Huwa ġabar dawn l-għodod kollha flimkien bl-għajnuna ta' ħbieb, familjari u professjonisti tal-kura tas-saħħa.

Dr Frances Cole hi tabib tal-familja u speċjalista fir-Ri-abilitazzjoni tal-Uġigħ kif ukoll Cognitive Behaviour Therapist f'West Yorkshire, l-Ingilterra. Hi membru tal-British Pain Society kif ukoll ko-attur tal-gwida 'Kif tegħleb l-Uġigħ Kroniku'.

Maqlub għall-Malti minn

Dr Marilyn Casha li hi konsulent fil-Kura tal-Uġigħ kif ukoll tgħallem is-suġġett fl-Univeristà ta' Malta. Hi taħdem kemm fis-servizz pubbliku kif ukoll fil-privat u toffri l-għajnuna tagħha lil għaqdiet mhux governattivi fosthom l-ARAM (Association for Rheumtoid Arthritis Malta), Malta Health Network u Societal Impact of Pain (SIP) Malta.

Rose Curmi li wara snin taħdem fl-amministrazzjoni illum qed tagħti ħafna mill-ħin tagħha f'xogħol volontarju lill-Action for Breast Cancer Foundation u St Jeanne Antide Foundation. Rose għaddiet minn esperjenzi ta' problemi tas-saħħa u anke uġigħ u ħadet interess personali f'dan ix-xogħol.



www.maltahealthnetwork.org
info@maltahealthnetwork.org
[fb/MaltaHealthNetwork](https://fb.com/MaltaHealthNetwork)



Dan il-proġett gie ffinanzjat permezz tal-iskema *Small Initiatives Support* amministrata mill-Kunsill Malti għas-Settur tal-Volontarjat. Din il-pubblikazzjoni tirrifletti biss il-veduti u l-ħsibijiet tal-pubblikaturi/awturi, u l-Kunsill Malti għas-Settur tal-Volontarjat ma jistax jinżamm responsabbli għall-kontenut jew għall-użu li jista jsir minn dan l-istess kontenut.