

Boli me

Šta da učinim?



© Mathilde Hubacher

Schweizerisches Rotes Kreuz
migesplus.ch



Impressum

Izdanje: 2014

Izdavač: Schweizerisches Rotes Kreuz (Crveni križ Švicarske)

Departement Gesundheit und Integration

Abteilung Gesundheit und Diversität

Werkstrasse 18, 3084 Wabern

Telefon 031 960 75 75, www.redcross.ch

Tekst: Renate Bühlmann

Prevod: Adelita Bešić

Grafička obrada: graphic-print SRK

PrePress: www.alscher.ch

Prodaja i narudžbe:

BBL, Vertrieb Bundespublikationen, CH-3003 Bern

www.bundespublikationen.admin.ch

verkauf.zivil@bbl.admin.ch

Bestellnummer: 316.202.skb

Sadržaj

Šta želi ova brošura?	4
Različite vrste bolova	5
Kako sam sebi pomoći i ostati aktivan uprkos bolovima?	9
Kod mišićne napetosti	9
Kod stresa i napetosti	11
Kod problema sa spavanjem	13
Kako se mogu liječiti hronični bolovi?	15
Pomoć koju pružaju porodični doktori / doktorice	15
Psihološko savjetovanje (liječenje)	18
Fizioterapija	19
Alternativne metode liječenja, komplementarna medicina	20
Gdje se mogu dodatno informisati?	21

Šta želi ova brošura?

Bolovi su važni i smisleni alarmni signali našeg tijela. Kad osjećamo bolove, znamo da nešto nije u redu sa našim tijelom.

Ali: bolovi su neprijatni i opterećuju cjelokupno tjelesno i duševno stanje. Onaj ko pati od bolova, želi da ih se riješi, što je moguće prije. Ova brošura Vas informiše o tome, šta možete učiniti protiv bolova.

- Kako nastaju bolovi?
- Šta se dešava u tijelu kad nas boli?
- Kako bolovi utiču na tijelo i zdravlje?
- Šta možete sami učiniti protiv bolova i njihovog djelovanja?
- Kako se bolovi mogu liječiti?

Na kraju ove brošure naći ćete korisne adrese i linkove o daljnim informacijama.

Različite vrste bolova

Iznenadni bolovi

Ove bolove svi poznaju. Uzrok iznenadnih bolova je prehlada, bolest ili tjelesna preopterećenost. Iznenadni bolovi su uglavnom ograničeni na jedno mjesto u tijelu – tamo gdje je povreda, bolest ili preopterećenje. Sa izlječenjem povrede ili poboljšanjem zdravstvenog stanja slabi intenzitet bola, što pokazuje da tijelu ide bolje. Protiv ovakvih bolova, pomaže ako se oboljeli dio tijela poštedi. Na primjer, sa povrijeđenom nogom mirovati ili prileći, kod glavobolje. Kod ove vrste bolova, uglavnom, dobro djeluju lijekovi protiv bolova. Ali: lijekove protiv bolova nebi trebalo nikada uzimati tokom dužeg vremenskog perioda, jer oni mogu da izgube svoje djelovanje ili imaju popratna djelovanja, ako se pravilno ne uzimaju.

Važno je znati

Iznenadni bolovi, koji se ne liječe, mogu postati trajni. Zato je važno da se, pravovremeno, obratite ljekaru ili ljekarki, da bi se mogli pronaći i liječiti uzroci bolova. Takodje se, u slučaju povrede trebate obratiti ljekarima, kako bi se one mogle pravilno liječiti.

Hronični bolovi

O hroničnim bolovima govorimo, kada oni traju najmanje tri mjeseca. Ovi bolovi su većinom signal za neku bolest ili neku nezaliječenu povredu. Oni mogu, takodje, imati psihičke uzroke.

Za osobe koje pate od hroničnih bolova je olakšavajuće, ako znaju zašto ih imaju. Kod bolova koji duže traju, veoma je važno obratiti se ljekaru ili ljekarki, kako bi se oni mogli pravilno liječiti. Inače, postoji opasnost da se osobe, sa stalnim bolovima, sve više povlače u sebe i time ne učestvuju u svakodnevnom životu porodice.



Hronični bolovi izazvani stresom

Postoji mnogo ljudi koji pate od trajnih bolova, koje nije prouzrokovalo neko tjelesno oštećenje. Često se bolovi pojavljuju kao posljedica teške životne situacije i njome uzrokovanog, trajnog stresa. Na primjer, kada neko, uprkos teškom radu, zaradi tako malo novca, da sebi ne može priuštiti najnužnije u životu a pri tome mu, još nedostaju kontakti i podrška najbližih osoba. U ovom slučaju, bolovi signaliziraju da je prekoračena granica tjelesne i psihičke opterećenosti pojedinca. U odredjenim slučajevima može početi da boli cijelo tijelo ili

bol prelazi sa jednog na drugi dio tijela. Takodje i traumatični doživljaji (kao prirodne katastrofe, rat ili mučenje) mogu prouzrokovati ovu vrstu bolova. Tako, na primjer, osobe koje su doživjele mučenje, pate od bolova na dijelovima tijela, koja su bila izložena torturi, čak i kada se to ne vidi na rendgenskom snimku.

Ljudi koji pate od ove vrste bolova, vrlo često imaju problem sa spavanjem, osjećaju iscrpljenost, imaju problem sa koncentracijom, razdražljivi su i napete mišićne strukture. Ovakve slučajeve esto prati i povlačenje od porodice i prijatelja, zbog nedostatka snage za svakodnevni život. Za okolinu, bol ili patnja ovih osoba je često nevidljiva i zbog toga se i ne uzima ozbiljno, što oboljelima predstavlja još jednu, otežavajuću okolnost u svakodnevnicu.

Važno je znati

Kod ove vrste bolova je uobičajeno da nisu vidljivi putem rentgena, kompjuterskom tomografijom ili magnetskom rezonancijom. Ovi bolovi se dovode u vezu sa preopterećenjem cjelokupnog nervnog sistema. Obična sredstva protiv bolova, često u ovakvim situacijama, mogu samo djelomično pomoći. Važno je da osobe, sa ovakvim bolovima, potraže medicinsku i / ili psihološku pomoć, ne resigniraju i liječe bolove.

Podsjećanje na bol i hronični bolovi

Hronični bolovi čine da tijelo postaje osjetljivijim. Ono reaguje brže i intenzivnije na bolne podražaje spolja. U ekstremnom slučaju može, uobičajeno, svakodnevno opterećenje mišića, npr. na poslu ili prilikom obavljanja kućnih poslova ili pri dodiru, biti bolno. Ovakve reakcije tijela su u vezi sa bolnim sjećanjem tijela.

Kada bolovi duže potraju, mogu se sami pretvoriti u bolest. Tada govorimo o bolesti, kojoj su uzroci trajni bolovi. Osobe sa ovakvim simptomima pate od bolova, ali se ne može pronaći njihov tjelesni uzrok. U pozadini ovakve bolesti je obično duga povijest bolesti. Pacijenti sa trajnim bolovima «bez uzroka», trebaju podršku stručnjaka da bi se bolovi mogli pravilno liječiti.

Važno je znati

Protiv hroničnih bolova se može i mora nešto poduzeti. Liječenje hroničnih bolova je, u zavisnosti od uzroka i doživljaja bola, različito i mora se individualno prilagoditi pacijentu. Pored mogućnosti liječenja, koje predlažu ljekari i ljekarke, možete i Vi nešto učiniti da ublažite Vaše bolove. Kada su bolovi dugo prisutni, poboljšanje stanja nastupa malim koracima. Ovo zahtijeva puno strpljenja od osoba koje imaju ovakve zdravstvene probleme.

Kako sam sebi pomoći i ostati aktivan uprkos bolovima?

U nastavku će biti opisane razne mogućnosti, koje Vi sami možete poduzeti, kako biste ublažili posljedice djelovanja hroničnih bolova. Kod svih bolova ne pomaže isto. Može se desiti da nešto pomaže neko vrijeme, a poslije izgubi svoje djelovanje. Morate pokušati različite metode, da biste našli šta je za Vas ono pravo.

Kod mišićne napetosti

Hronični bolovi često uzrokuju napetost i stres. Osobe koje pate od bolova, ovo posebno osjećaju, jer se kod njih javlja izraženija napetost mišića, koja opet pojačava već postojeće bolove. Mnoge vrste bolova u predjelu leđa i potiljka nastaju na ovaj način. Da opustite napete mišiće imate mnogo različitih metoda. Najbolji rezultati se postižu, kada se one primjenjuju redovno i tokom dužeg perioda.

Opuštanje toplotom

Toplota može pomoći da se opuste mišići. Tako, na primjer, možete položiti termofofor ili topli jastučić na bolno ili napeto mjesto na tijelu. Ovu vrstu terapije možete primijeniti dok gledate televizor ili u krevetu, prije spavanja. Da bi postigli željeni učinak, potrebno je da ovaj tretman provodite redovno i tokom dužeg vremenskog perioda. Vodite računa da termofofor ili topla obloga ne bude prevruća, jer mogu nastati opekotine.

Takodje, da se napeti mišići opuste, pomoći mogu i tople kupke ili posjeta termalnom kupalištu.



Opuštanje i jačanje pomoću kretanja

Redovno kretanje pozitivno djeluje na tijelo i na cjelokupno stanje. Kretanjem se opuštaju mišići, razgrađuje stres i poboljšava raspoloženje i san. Kretanje još pomaže da se dodje u kontakt s drugim ljudima. Šetati sa prijateljima ili poznanicima ili se igrati sa djecom, dobro je ne samo za Vaše tijelo nego i za Vašu psihu.

Da bi kretanje popravilo Vaše stanje i raspoloženje, ne morate se obavezno baviti nekom specijalnom vrstom sporta. Važno je da se redovno i sa radošću krećete i tri do četiri puta sedmično, ili najbolje, pola sata dnevno biti aktivno u pokretu. Primijetićete da se na ovaj način osjećate zdravije i snažnije, bolje spavate i takodje bolje podnosite Vaše bolove.

Prijedlozi za više kretanja u svakodnevnicima

Pokušajte, što češće možete, da se krećete na svježem zraku i ugradite kretanje u Vaš svakodnevni život. Na primjer, u kupovinu ili jedan dio puta na posao možete preći pješke ili na biciklu. Ili prošetajte naveče kroz Vaše naselje i tako okončajte dan. Često pomaže ako se dogovorite s nekim od prijatelja, poznanika ili iz porodice da redovno obavljate neku aktivnost. Krećite se redovno, čak i ako na početku možda osjećate bolove. Vaše tijelo se prvo mora navići na novu akti-

vnost. Napeti mišići se moraju opet opustiti i ojačati, a za to treba vremena. Pokušajte da novu aktivnost provodite dosljedno, barem tri mjeseca. Primijet ćete da ste ojačali, kao i da ste u boljoj formi. Vaš porodični ljekar/ka može Vam pomoći da nadjete za Vas najbolji način kretanja.

Kod stresa i napetosti

Bolovi ne samo da opterećuju tijelo, nego djeluju negativno na cjelokupno zdravstveno stanje. Svakodnevne obaveze u porodici ili na poslu postaju teret – osjećamo se bespomoćno ili nestrpljivo prema bolovima. Ljudi sa hroničnim bolovima često primjećuju, da su postali osjetljiviji, na primjer, na galamu vlastite djece. Vlastiti bolovi često opterećuju porodični život, ali i odnose u krugu prijatelja i poznanika. U ovakvim situacijama posavjetujte se sa Vašim ljekarom/kom o mogućnostima tretmana, koji bi Vam mogli pomoći.



Raspodjeliti snagu

Za život sa hroničnim bolovima potrebno je jako puno snage. Da biste Vaše svakodnevne obaveze, uprkos bolovima, mogli ispunjavati, morate rasporediti Vašu energiju. Ako je to moguće, radite sa čestim pauzama, inače ćete poslije osjećati jake bolove. Podijelite posao. Podjela posla na manje zadatke u toku dana, je bolja nego cijeli posao obaviti odjednom.

Pravite pauze u toku dana. Svaki dan isplanirajte više pauza i ne dopustite da Vas neko pri tome ometa. Tako, na primjer, možete napraviti pauzu za kafu za vrijeme obavljanja kućnih poslova ili kratku pauzu u podne. Ili poslije posla, učinite svjesno nešto što će Vas opustiti, npr. pričajte sa nekom bliskom osobom o Vašem danu, slušajte muziku ili čitajte. . .

Učiniti nešto dobro za sebe

Ljudi sa hroničnim bolovima mogu izgubiti osjećaj za vlastitito stanje. Životna radost se može probuditi malim stvarima. Obratite pažnju da svaki dan radite nešto, što Vas čini radosnim i zadovoljnim. Činiti nešto dobro za sebe opušta i pomaže da zaboravite na bolove. Razmislite šta je to što Vas čini radosnim i zadovoljnim: biti u u prirodi, druženje s drugim ljudima, dobro jelo, slušanje muzike, crtanje ili vlastita njega? Planirajte svjesno ovakvu vrstu aktivnosti, najbolje svakodnevno, i ne dozvolite da Vas nešto spriječi da ih provedete.

Jedna od mogućnosti je i da vodite dnevnik, ali samo o onim stvarima, koje su Vam u toku dana pričinjavale radost. To mogu biti sasvim male stvari, npr. neočekivani telefonski poziv, pobjeda Vaše ekipe u nogometu, omiljena televizijska emisija ili sjećanje na jedan poseban doživljaj. Vodjenje ovakvog dnevnika može Vam pomoći, da zabilježite lijepo trenutke i još jednom se radujete zbog njih. Kod trajnih bolova, postoji opasnost da se u svakodnevnici samo opažaju i pamte negativne stvari.



Kod problema sa spavanjem

Hronični bolovi mogu dovesti do problema sa spavanjem. Tijelo i duša tako se ne mogu odmoriti. Ovakvo stanje tokom dužeg vremena dovodi do iscrpljenosti. Onaj ko je umoran i iscrpljen, slabo podnosi opterećenje i manje je učinkovit i radno sposoban. Ovo utiče na svakodnevne obaveze, život u porodici i na veze i odnose s drugim ljudima.

Postoje različite mogućnosti koje možete poduzeti, ako patite od nesanice, te tako dobiti više vremena za mir i odmor. Kod teških i trajnih problema trebate razgovarati s ljekarom/kom i posavjetovati se, o tome kako se može liječiti nesanica.

Naći duševni mir i opustiti se

Na kvalitetno spavanje može uticati i ono što se dašava pred spavanje. Pokušajte da osmislite mirno večerje. Uveče radite stvari koje Vam pričinjavaju radost i zadovoljstvo: slušajte muziku, vodite dobre razgovore sa Vama bliskim osobama, rješavajte križaljku, radite neki ručni rad, igrajte neku igru s djecom ili porodicom.

Ako ste napeti ili nemirni, može Vam pomoći noćna šetnja. Takodje, topla kupka djeluje opuštajuće. Postoje različiti dodaci za kupanje, koji putem njihovog mirisa još pojačavaju opuštanje toplom vodom, na primjer, lavanda, cvjetovi narandže ili melise.

Takodje i neki topli napitak prije spavanja može imati umirujuće djelovanje. Vodite računa da ne pijete kafu, crni ili zeleni čaj, jer oni sadrže nadražujuće materije. Bolje su vrste čaja, koje umiruju ili čak koje, svojim djelovanjem, poboljšavaju spavanje. O tome, koje vrste čaja su pogodne, možete savjet potražiti u apoteci.

Spriječiti nesanicu

Ukoliko imate problema sa spavanjem, nemojte ići prerano u krevet, već tek onda kada uistinu osjećate umor.

Ukoliko ne možete zaspati ili se probudite u toku noći i dugo napeti ležite u krevetu, bolje je da ustanete iz kreveta. Nećete se oporaviti tako što ćete nemirno ležati u krevetu i razmišljati o svojim brigama i bolovima. U toku noći se bolovi čine većima i jačima nego u toku dana. Puno je korisnije da vrijeme, u kom ne možete zaspati, ispunite nekom aktivnošću, u kojoj ćete zaboraviti na bol. Slušajte muziku, pišite pisma ili elektronske poruke prijateljima ili rođacima, slikajte ili crtajte. Važno je da činite nešto, što Vam pričinjava zadovoljstvo. Zaokupite se nečim, sve dok ne osjetite umor, i tek onda ležite u krevet. Tako ćete se slijedećeg jutra osjećati puno odmorniji, nego da ste se, budni, prevrtali u krevetu.

Kako se mogu liječiti hronični bolovi?

Liječenje hroničnih bolova mora biti individualno prilagodjeno oboljeloj osobi. Ono vrlo često zahtijeva kombiniranje više različitih metoda, ovisno o uzroku nastanka bolova i načinu na koji ih pacijent podnosi u svakodnevnom životu. Jedan od ciljeva je, takodje, naučiti kako se nositi sa bolovima i kako ih kontrolisati.

Pomoć koju pružaju porodični doktori/doktorice

Vaš porodični doktor/doktorica su važna osoba pri liječenju Vaših bolova. Oni Vam pomažu da pronadjete terapiju, koja je pogodna za Vašu situaciju i prilagodjena Vašoj bolesti.

Ako bolujete od hroničnih bolova, veoma je važno, da imate povjerenje u Vašeg kućnog doktora/doktoricu, te da s njim/njom možete otvoreno razgovarati o Vašim bolovima i o situaciji u kojoj se nalazite.



Porodični doktor, koga dobro poznajete i koji poznaje Vas, zbog toga je posebno vrijedan. Što bolje Vaš doktor/doktorica poznaje Vašu životnu situaciju i ima sve informacije o Vašim bolovima, to će on/ona bolje moći da Vam pomogne. Ukoliko je to potrebno, Vaš doktor/doktorica će Vas uputiti nekom od specijalista.

Što sami više znate o Vašim bolovima, to sami sebi možete bolje pomoći u njihovom savladavanju. Zato se raspitajte kod svog porodičnog doktora/doktorice o svemu, što biste htjeli znati o Vašim bolovima i mogućnostima terapije. Ukoliko imate osjećaj da Vaše poznavanje jezika nije dovoljno da razumijete informacije koje Vam ljekar saopštava, razmislite, u tom slučaju, ko bi Vam mogao prevoditi razgovor. U koju osobu imate povjerenja da bi Vam ona mogla pomoći tako što bi prevodila za Vas? Ponekad bolnice ili klinike saradjuju sa profesionalnim prevodiocima ili sa nacionalnom telefonskom službom za prevodjenje. Informišite se o tome.

U tekstu koji slijedi ćete pronaći mnoga pitanja, koja biste mogli sebi postaviti prije posjete ljekaru. Tako pripremljeni za razgovor, moći ćete ljekaru/ljekarki pružiti detaljnije informacije o svojim bolovima.

Priprema za posjetu ljekaru

Gdje me tačno boli?

- Gdje se javljaju bolovi: unutar tijela ili više na površini?
- Gdje bolove najjače osjećam?

Kakav je bol, kojeg osjećam?

- Kako mogu opisati svoje bolove?
- Da li ih osjećate, kao da Vam nešto gori u tijelu, ili su oni više kao nožem probadajući, ili se radi o grčevima, a možda se bolovi javljaju u ritmu otkucaja srca?

Koliko dugo već osjećam bolove?

- Kada su se prvi put pojavili bolovi?
- Šta mislim, zašto me boli? Da li postoji neki razlog za moj bol (ozljede, neko oboljenje, stres i slično)?

Kako često me boli?

- Svaki dan, sedmično, mjesečno?
- Da li postoji neko doba dana, kada me manje boli?
- Da li postoje dani u sedmici, kada me manje boli?

Kako bolovi utiču na moj svakodnevni život, posao i na moju porodicu?

- Da li bolovi negativno utiču na moj ritam spavanja ili umanjuju moju, sposobnost koncentracije ili pamćenja?
- Da li sam se povukao/la, tako da gotovo ne izlazim iz kuće?
- Da li me više ništa ne može oduševiti ili obradovati?
- Da li sam zbog bolova postao nestrpljiviji/ja na poslu ili u porodici?

Šta sam dosad učinio/la protiv bolova?

- Šta mi pomaže, kad me boli?
- Šta pojačava moje bolove?

Šta me najviše zabrinjava ili čega se plašim kad su u pitanju moji bolovi'?

Šta želim saznati od mog doktora/moje doktorice?

- Kako doktor/doktorica objašnjava moje bolove?
- Na koje načine se sve mogu terapiirati moji bolovi?
- Čime mogu doprinijeti da se stanje poboljša?

Psihološko savjetovanje (liječenje)

Svaki bol, koji potraje duže, slabi psihi, a postoje i bolovi, čiji su uzroci prvenstveno psihičke prirode. U tom slučaju, psihološki tretman (psihoterapija) može biti od velike pomoći. Iskoristite ovu mogućnost i potražite savjet psihologa – vrhunski sportisti kao i poslovni ljudi, također, koriste savjete psihologa.



Kako su hronični bolovi, vrlo često, vezani za neke stresne životne situacije, drugačiji odnos prema stresu može biti vrlo važna tema psihoterapije. Jedan od ciljeva je, također, da oboljele osobe nauče da se bolovima bespomoćno ne predaju. Terapija pomaže tako da pacijentu postaje jasno, koji značaj bol ima u njegovom životu, te kako svakodnevni život učiniti jednostavnijim i podnošljivijim.

Psihološki tretman pri hroničnim bolovima može se obavljati pojedinačno ili u grupi. Pri tome, uče se razne metode opuštanja, koje pomažu pri bolovima. Ponekad nam čini dobro sresti ljude, koji imaju iste probleme, popričati s njima i razmijeniti iskustva. Može biti od velike pomoći, da se čuje kako druge osobe izlaze na kraj sa svojim bolovima i šta im posebno pomaže.

Porazgovarajte sa svojim doktorom/svojom doktoricom, ako ste mišljenja da bi Vam psihološki tretman mogao pomoći. On/ona Vam takodje mogu pomoći da pronadjete za sebe terapeuta/terapeutkinju ili odgovarajuću terapiju.

Fizioterapija

Cilj fizioterapije je opuštanje i jačanje tijela u slučaju bolova. Za terapiiranje u slučaju hroničnih bolova postoje, u fizioterapiji, razne mogućnosti. Zato će Vam fizioterapeut/fizioterapeutkinja, na početku terapije, tačno objasniti, koje bi mogućnosti liječenja bile najpogodnije u Vašoj situaciji.

Vi, takodje možete pomoći da Vaša fizioterapija bude uspješnija, tako što ćete sami redovno vježbati, onako kako Vam fizioterapeut preporučí. Ove, stručne osobe takodje Vas mogu posavjetovati o tome na koji način da na poslu ili u kući obavite poslove kako biste sačuvali snagu i spriječili pokrete, koji izazivaju bolove.



Važno je znati

Kod početka fizioterapije se može desiti da bolovi postanu jači. To je normalno, jer se napeti ili skupljeni mišići prvo moraju navići na pokrete. U toku terapije će bolovi popustiti, ako redovno radite vježbe i terapije, i ako se opuštaju mišići.

Alternativne metode liječenja, komplementarna medicina

Takodje i metode alternativne i komplementarne medicine mogu pomoći kod liječenja hroničnih bolova. Tu spada, na primjer, upotreba biljnih preparata za liječenje određenih simptoma bolesti, zatim obloge, masaže, osteopatija i akupunktura. Takodje i u ovom slučaju se možete posavjetovati sa Vašim porodičnim ljekarom. Ukoliko poznajete osobe, koje boluju od hroničnih bolova, raspitajte se kakva su njihova iskustva sa liječenjem alternativnim metodama. Terapije alternativne i komplementarne medicine su samo djelomično pokrivene osnovnim zdravstvenim osiguranjem. U svakom slučaju, prije početka terapije raspitajte se da li Vaše zdravstveno osiguranje plaća troškove liječenja ovim metodama.



Gdje se mogu dodatno informisati?

- **Švicarsko udruženje za proučavanje bolova**
Ova internet stranica (njemački, francuski) sadrži puno informacija o bolovima i mogućnostima liječenja u slučaju bolova, kao i adrese grupa za samopomoć: www.pain.ch
- **Švicarska liga za borbu protiv reume**
Ova internet stranica sadrži informacije na njemačkom, francuskom i italijanskom. Informacije se odnose na svakodnevni život sa hroničnim bolovima: www.rheumaliga.ch
- **Vodič kroz švicarski zdravstveni sistem (18 jezika)**
Ova brošura sadrži informacije o švicarskom zdravstvenom sistemu, na primjer informacije o medicinskom zbrinjavanju u Švicarskoj i uslugama, koje nude zdravstvena osiguranja. Vodič je besplatan, a dostupan je na 18 jezika. Može ga se naručiti ili kopirati sa interneta u pdf- formatu pod www.migesplus.ch
- **migesplus.ch (9 jezika)**
migesplus.ch je internet stranica, koja nudi informacije iz raznih oblasti zdravlja (brošure, flyere i sl.) na više stranih jezika. Takođe i na temu bolova. Internet stranica je prevedena na devet jezika. Većina informativnog materijala na migesplus.ch je besplatan ili se može kopirati direktno sa stranice u formi pdf dokumenta: www.migesplus.ch
- **Kretanje je život (10 jezika)**
Ova brošura sadrži prijedloge, dodatne informacije i korisne upute u vezi kretanja u svakodnevnicu, brošura je besplatna i dostupna u internetu pod www.migesplus.ch (→ Publikacije) ili se može kopirati kao pdf dokument.

- **Duševna kriza – šta činiti?** (9 jezika)
Ova brošura sadrži korisne informacije o duševnim krizama, mogućnostima liječenja i korisnim adresama. Brošura je besplatno dostupna u internetu pod www.migesplus.ch (→ Publikacije) ili ju se može kopirati sa interneta kao pdf dokument.
- **Kada se ne uspije zaboraviti** (5 jezika)
Ova brošura je namijenjena ženama, muškarcima i djeci, koji su doživjeli traumu. Takodje, brošura može biti korisna i članovima njihovih porodica. Brošura informiše, pomoću konkretnih primjera, o nastanku, posljedicama i prevazilaženju posttraumatskih duševnih opterećenja. Brošuru se može dobiti besplatno u internetu pod www.migesplus.ch (→ Publikacije) ili ju se kopirati sa interneta kao pdf dokument.
- **Spisak ljekara u Švicarskoj**
Ovdje možete naći ljekare i ljekarke po regijama, stručnim oblastima i poznavanju stranih jezika: www.doctorfmh.ch (četvorjezična internet stranicica).
- **Udruženje švicarskih psihologa**
Ovdje možete naći psihologe i psihologinje po regijama, stručnim oblastima i poznavanju stranih jezika: www.psychologie.ch (trojezična internet stranica).
- **Ambulatorijum za žrtve mučenja i rata**
Četiri ambulatorija za liječnije žrtava mučenja i žrtava rata u Bern-u, Genf-u, Lausanne i Zürich-u rade interdisciplinarno na područjima medicine, psihoterapije, tjelesne terepije i terapije kretanjem kao i socijanog savjetovanja i praćenja. Više informacija se nalazi na stranici www.torturevictims.ch (trojezična internet stranica).
- **Grupe za samopomoć**
I u raznim kantonima postoje grupe za samopomoć, koje se bave temom «hronični bolovi». Pregled grupa nudi internet stranica «Udruženje za samopomoć Švicarske» te («Stiftung Selbsthilfe Schweiz»), www.selbsthilfes Schweiz.ch (trojezična internet stranica).

Deutsch, allemand, tedesco
Französisch, français, francese
Italienisch, italien, italiano
Albanisch, albanais, albanese
Spanisch, espagnol, spagnolo
Portugiesisch, portugais, portoghese
Türkisch, turc, turco

**Kroatisch, croate, croato / Serbisch, serbe, serbo /
Bosnisch, bosniaque, bosniaco**

Informacije i narudžba:

www.migesplus.ch – internet platforma za
informacije o zdravlju na više jezika

Ova brošura je nastala uz stručnu i finansijsku
podršku migesplus-a, u okviru nacionalnog
programa «Migracija i zdravlje» ministarstva za
zdravlje.