

Українська



Kristiansand
kommune

ЗДОРОВЕ ЖИТТЯ

Центр здорового способу життя, Крістіансанн



FRISKLIVSSENTRALEN
Kristiansand kommune

Зміст

Передмова	4
Здоров'я, звички та їх зміна	6
Фізична активність	8
Харчування	10
Сон та проблеми зі сном	12
Психічне здоров'я	14
Біль	16
План дій	18

Передмова

Ця брошура розрахована на учасників заходів Центру здорового способу життя (Frisklivssentralen) у Крістіансанні.

Її мета – надати їм корисну інформацію та доступні способи зміни звичок. Брошура перекладена кількома мовами. Потреба її написанні посилилася під час корона вірусної пандемії у зв'язку з тим, що з міркувань запобігання поширенню зараження ми не могли збирати учасників та перекладачів на тематичні зустрічі.

Мета брошури - сприяти підвищенню знань про здоров'я та здорові звички людини. Для того, щоб досягти успіху у справі зміни звичок, необхідні знання про здоров'я та звички, бажання змін, очікування успіху та стратегія здійснення. Сподіваємося, що ця брошура стане вашим довідковим матеріалом для отримання інформації, і забезпечить вас способами досягнення цілей, що підходять вам у вашій життєвій ситуації.

Брошура створена Центром здорового способу життя в Крістіансанні і ґрунтується на рекомендаціях наукових досліджень та досвіді курсів, що проводяться багато років. Значну частину інформації взято з Інтернет-ресурсу www.helsenorge.no. Інформація, запозичена з інших джерел, наведена наприкінці кожного розділу. У кожній темі брошури ви знайдете завдання підвищення усвідомлення проблематики. Крім того, брошура містить конкретні способи (план дій, додаток 1) зміни звичок.



Здоров'я, звички та їх зміна

Здоров'я. На наше здоров'я впливають багато факторів. Такі, зокрема як сон, харчування, рухова активність, наші думки, взаємодія з іншими людьми. На наше здоров'я впливають і ті вибори, які ми робимо у повсякденному житті, наші звички.

Маючи хороше здоров'я, ви зможете:

- Дбати про себе та свою родину
- Бути активним
- Працювати
- Почуватися добре
- Займатися важливими для себе справами
- Дбати про будинок і домашній осередок
- Грати з дітьми чи онуками
- Добре спати
- Встигати в школі

Що важливо для вас у вашому житті? Якими б ви хотіли мати життя загалом, повсякденне життя зокрема та здоров'я? Багато хто з нас має проблеми, пов'язані зі здоров'ям, оскільки ми не дотримуємося рекомендацій державних органів охорони здоров'я про добрі звички. Звичка – поведінка, що багаторазово повторюється, автоматизована мозком. В нас є як фізичні звички (дії), і розумові звички (думки). Наші звички – найкращий друг мозку. Уявіть собі, як стомливо було б, якби нам доводилося щоразу роздумувати перед скоєнням тієї чи іншої дії або заново обмірковувати кожную думку, що прийшла в голову.

Приклади звичок, що встановилися:

- Застебнутись ременем безпеки в автомобілі
- Почистити зуби перед сном
- Подумати про приємне, коли з вами привітався знайомий

Подумайте про свої звички. Які з наявних у вас на сьогоднішній день звичок корисні для вашого здоров'я? Чи є щось, що ви могли б змінити, що, на вашу думку, позитивно вплинуло б на ваше здоров'я? Для того, щоб у вас з'явилися нові звички, вам насамперед потрібно зрозуміти та осмислити власні схеми мислення та звички. Після цього потрібні повторення, самоконтроль і сила волі для того, щоб нові звички закріпилися. Підтримка з боку людей, що вас оточують, може виявитися корисною. Дія сили волі обмежена, особливо якщо на додаток до зміни звички вона використовується на те, щоб впоратися з хворобою, болями або іншими психоемоційними навантаженнями.

Для того, щоб досягти успіху в зміні звичок, не слід намагатися змінити занадто багато звичок одночасно. Почніть з малого, наприклад, змінивши якусь із наведених нижче звичок:

- Зробіть вибір на користь сходів замість ліфта або ескалатора
- Зменшить порції їжі
- Киньте курити
- Будьте більш товариські
- При виникненні негативних думок зупиніться і переключіть свою увагу на те, чим ви займаєтесь

Зміна звичок також потребує планування, наприклад:

- Якщо ви хочете вживати більше овочів, необхідно планувати похід за продуктами та склад страв на сніданок, обід та вечерю.
- Якщо ви хочете вести активніший спосіб життя, потрібно планувати те, як і яким чином ви зможете це здійснити. Можливо, вам потрібно знайти няню для дитини, зручне взуття або домовитися про зустріч з другом?

Нижче наведено приклад нової звички, яку потрібно набути.

Нова звичка: протягом 6 місяців я зможу ходити сходами замість того, щоб користуватися ліфтом або ескалатором.

План дій може стати хорошою опорою для конкретизації того, що необхідно для набуття нової бажаної звички.

Приклад плану дій:

Що?	Участь у курсі «Рецепт здорового життя». Підніматися сходами з першого на другий поверх.
Як часто?	Брати участь у тренуваннях у Центрі здорового способу життя двічі на тиждень. Щодня підніматися та спускатися один поверх сходами.
Коли?	По вівторках о 13:00 та п'ятницях о 13:00. Користуватися сходами, коли ходжу за газетою на перший поверх із понеділка по п'ятницю.
З ким?	З учасниками Центру здорового способу життя у вівторки та п'ятниці. Підніматися і спускатися сходами я можу поодиночі.
Наскільки реалістично?	Я дуже вірю в те, що зможу досягти мети!
Що мені може перешкодити?	Погана погода, гості, втома, якесь інше заняття здається важливішим, «вилетіло з голови», здається легше піднятися на ліфті.

- Що потрібно вам для того, щоб реалізувати план дій?
- Хто може надати вам допомогу та підтримку?

Домашні завдання

1. Які добрі звички ви хотіли б зберегти?

.....
.....

2. Які з наявних у вас на сьогоднішній день звичок можна змінити?

.....
.....

3. Заповніть план дій на самому кінці брошури (с.18).

Виберіть звичку, яку було б бажано, і реалістично змінити у вашому житті.

Інформація в цьому розділі взята з таких джерел:

1. Helsenorge.no: <https://www.helsenorge.no/baredu/om/>, 13.09.21.
- 2) Норвезька асоціація когнітивної терапії: <https://tidsskrift.kognitiv.no/bruk-av-handlingsregler-i-vaneendring/>, 21.06.21.
- 3) Організація «Здоровий початок»: <https://www.sunnstartnorge.no/>, 10.08.21.

Фізична активність

Фізична активність – це сукупність рухів, що створюються вашими м'язами, що призводять до того, що ви витрачаєте значно більше енергії, ніж під час відпочинку чи сну. Регулярна фізична активність дає вашому здоров'ю низку переваг:

- Дає більше сил/енергії
- Поліпшує сон
- Позитивно впливає на пам'ять та діяльність мозку
- Покращує настрій
- Зміцнює тіло
- Поліпшує самопочуття
- Зменшує біль
- Сприяє регулюванню ваги
- Покращує самовідчуття та підвищує впевненість у собі
- Знижує рівень стресу
- Зменшує тривожність та депресію
- Соціалізує та покращує якість життя

Фізична активність може здійснюватися з низькою, помірною чи високою інтенсивністю (навантаженнями). При помірному навантаженні ви дихаєте частіше і глибше, а при високому навантаженні - глибоко, і серцебиття частішає. Повсякденна фізична активність проходить, як правило, з низьким і помірним навантаженням, у той час як тренування пов'язане з помірним і високим навантаженням.

Дорослим рекомендується фізична активність не менше **150 хвилин на тиждень** з помірним навантаженням або 75 хвилин на тиждень з високим навантаженням. Ви також можете поєднувати фізичну активність з помірним і високим навантаженням. Чим більше ви фізично активні, тим більше користі здоров'ю!

Можна розбивати фізичну активність на невеликі інтервали для того, наприклад, щоб ви могли досягти рекомендовані 30 хвилин щоденної фізичної активності таким чином:

- 10 хвилин ходьби до школи/до роботи вранці
- 10 хвилин гри з дітьми
- 10 хвилин роботи по дому увечері

Як досягти необхідної активності? Для багатьох цілком може вистачити невеликих змін у повсякденному житті. Легше досягти мети тоді, коли ваша діяльність приємна і стала природною частиною ваших повсякденних занять.

Як бути активним?

- Виконуйте роботу по дому та садові роботи
- Користуйтеся сходами замість ліфта або ескалатора
- Танцюйте
- Водіть дітей у дитячий садок/школу/на позашкільні заходи
- Ходіть на прогулянки із друзями
- Ходіть пішки до магазину та назад
- Виходьте з автобуса на одну чи дві раніше потрібні вам зупинки, щоб більше пройти пішки
- Тренуйтеся у залі/будинку/на вулиці
- Грайте з дітьми/онуками
- Займайтеся спортом. Наприклад, грайте у футбол, крикет, баскетбол, гандбол/ займайтеся різними видами єдиноборства, танцем чи спортивною гімнастикою
- Беріть участь у діяльності безкоштовних груп активного відпочинку та тур груп за місцем проживання. Звернувшись до місцевого відділення Норвезького туристичного об'єднання (Den Norske Turistforening), ви можете дізнатися про маршрути походів за місцем проживання.



Домашні завдання

1. Які види діяльності вам подобаються?

.....
.....

2. Запишіть, коли ви активні протягом дня.

.....
.....
.....

3. Яку користь принесе підвищення рівня активності?

.....
.....
.....

4. Яким із видів діяльності ви хотіли б займатися більше?

.....
.....

Інформація в цьому розділі взята з таких джерел:

1. Helsenorge.no:
<https://www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/hva-fysisk-aktivitet-gjor-med-kroppen/> 13.09.21.
2. Организация «Здоровое начало»: : <https://www.sunnstartnorge.no/>, 10.08.21.

Дієта

Центр Здорового способу життя передає рекомендації Директорату охорони здоров'я Норвегії про здорову їжу та харчування, що ґрунтуються на результатах багаторічних національних та міжнародних досліджень. Дотримуючись цих порад, ви, зокрема, можете зменшити ризик захворювань серцево-судинної системи, підвищеного тиску, багатьох типів раку, остеопорозу, карієсу, надмірної ваги та ожиріння.

Вживайте/пийте БІЛЬШЕ:

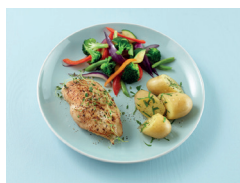
- Овочі, фрукти та ягоди
- Чорного хліба/хрустких хлібців/борошна грубого помелу/зернових
- Нежирні молочні продукти
- Олія рослинного походження і м'якого маргарину (будьте помірні)
- Риби та рибопродуктів
- Води!

Вживайте в їжу/пийте МЕНШЕ:

- Цукру, борошняного та солодоців
- Білого хліба/хрустких хлібців із пшеничного борошна/ пшеничного борошна
- Жирних молочних продуктів
- Масла
- Червоного м'яса та м'ясних продуктів
- Чаю з цукром, лимонаду та соку
- Солі та продуктів харчування з великим вмістом солі
- Алкоголю

Ви повинні знайти **графік харчування**, що підходить вам - або триразове харчування з одним або двома проміжними прийомами їжі, або чотириразове - з одним невеликим проміжним прийомом їжі. Здорове харчування має на увазі регулярне та різноманітне харчування. Вживаючи в їжу різноманітні продукти, ви легше отримаєте всі поживні речовини, що потрібні організму.

Модель «**Тарілка здоров'я**» допоможе вам харчуватися правильно та різноманітно. Сенс «Тарілки здоров'я» полягає в тому, що тарілка ділиться на три рівні частини. На обід тарілка може складатися з:



Тарілка з доров'я
Фото: Aina Hole/
Helsedirektoratet

- 1/3 овочів
- 1/3 вареної картоплі, цільнозернового рису/ячменю або макаронних виробів з цільнозернового борошна
- 1/3 риби, м'яса або вегетаріанської страви

Цю модель можна використовувати і для складання сніданку, ланчу та вечері, а також харчування з хлібом. Пам'ятайте про необхідність помірності у розмірі порцій, щоб не переїдати.

Для того щоб харчування було здоровим, потрібно купувати корисні продукти. Ми можемо **скоротити витрати на продукти харчування** за допомогою планування покупок у магазині, дотримання складеного продуктового списку, стеження цінової пропозиції на корисні продукти харчування в магазинах. У продуктовий магазин не варто ходити натще. Багато корисних продуктів коштують недорого, такі, наприклад, як квасоля, сочевиця, горох, коренеплоди, цибуля, цибуля-порей, свіжозаморожені овочі та ягоди, вівсянка, деякі види хрустких хлібців з борошна грубого помелу та хліб грубого помелу, який більш поживний. Символи **Замкова свердловина** та **Хлібна шкала** допоможуть вам зробити правильний вибір у продовольчому магазині.



Знак **Замкова свердловина (Nøkkelhullet)** ви знайдете на упаковці продуктів. Продукти з цим знаком мають підвищений вміст клітковини та цілісних зерен та знижений вміст жирів, насичених жирів, цукру та солі порівняно з іншими продуктами того ж типу. У багатьох мережевих магазинах є власні недорогі продукти, марковані Замковою свердловиною. Вони дешевші порівняно з фірмовими продуктами.

Хлібна шкала допоможе вам у виборі в магазині хліба грубого помелу. Не завжди легко розпізнати, з борошна грубого помелу випечений хліб чи ні. Хлібна шкала показує покупцям вміст у хлібі борошна грубого помелу та цілого зерна. Крім шкали, часто також вказується вміст борошна грубого помелу у відсотках.



Домашні завдання

1. Як зменшити споживання цукру з продуктів харчування та напоїв?

.....
.....

2. Як використовувати менше жиру (олії) при приготуванні їжі?

.....
.....

Інформація в цьому розділі взята з таких джерел:

1. Helsenorge.no:

<https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/helsedirektoratets-kostrad/>, 13.09.21.

Сон та проблеми зі сном



Сон – це основна фізіологічна потреба. Він життєво необхідний для всіх.

Сон важливий для багатьох функцій організму, зокрема, для підтримки та зміцнення діяльності мозку, пам'яті та імунітету. Крім того, мозок використовує сон для того, щоб «розкласти по полицях», що сталося з вами під час неспання. Якщо ви розсерджені чи чимось засмучені, вам зможе допомогти гарний сон.

Те, скільки людині потрібно годинника сну, індивідуально. Дорослим зазвичай потрібно від 6 до 9 годин. **Потреба уві сні** накопичується під час неспання, і сон стає глибшим, ніж більше часу минуло з попереднього сну. Тривалість глибокого сну важливіша, ніж те, скільки годин ви спите. Якщо ви відчуваєтеся відпочиним і бадьорим у денний час, це означає, що ви виспалися.

Цілком нормально, що на засинання ввечері йде до півгодини. Так само нормально прокидатися кілька разів протягом ночі. Нездатність заснути ввечері, пробудження вночі або надто рано вранці стає проблемою тоді, коли нестача сну негативно впливає на ваше повсякденне життя. Ми називаємо це розладом сну. **Розлад сну** – одна з найпоширеніших недуг населення, і приблизно кожна третя доросла людина щотижня має проблеми зі сном. З'ясувалося, що проблеми зі сном негативно впливають на здоров'я та є фактором ризику, що сприяє розвитку психічних розладів та різних больових синдромів.

У короткостроковій перспективі нестача сну може призвести до підвищеної дратівливості та коливань настрою, погіршення уважності, зосередженості та пам'яті. У довгостроковій перспективі – до виснаження та депресії.

Хороші звички сну полягають у тому, щоб сприяти всьому, що на благо хорошому сну, і уникати того, що йому на шкоду.

Ось деякі рекомендації для покращення сну:

- Щодня лягайте спати і прокидайтеся в ту саму годину.
- Уникайте спати вдень. Обмежте пообідній сон 20 хвилинами
- Бувайте на вулиці вдень протягом 30 хвилин. Денне світло важливе для добового ритму
- Тренування корисні для сну, проте небажано тренуватися останні години до відходу до сну
- Заспокойтесь до відходу до сну. У спальній кімнаті має бути прохолодно та темно
- Спальня має стати місцем без екранних гаджетів. Уникайте користування екранними пристроями в останню годину до відходу до сну
- Не перевіряйте годинник уночі
- Обмежте прийом напоїв, що містять кофеїн - кава, чаю, Кока-Коли, Пепсі Макс після 17.00. Якщо ви особливо чутливі до кофеїну, не вживайте напої, що містять його, після 14.00
- Якщо ви не можете заснути, встаньте і займіться якоюсь справою (але не дивіться на екранний пристрій), доки не втомитесь
- Якщо ви не можете заснути ввечері через те, що вас щось турбує, ви можете виділити постійний час днем на роздуми та переживання

Домашні завдання

1. Які поради щодо поліпшення сну ви дотримуетесь?

.....
.....
.....

2. Чи можете ви щось змінити для того, щоб вам краще спалося?

.....
.....
.....

Інформація в цьому розділі взята з таких джерел:

1. Helsenorge.no: <https://www.helsenorge.no/sovnproblemer/gode-rad-for-bedre-sovn/>, 13.09.21.

Психічне здоров'я

Психічне здоров'я – невід'ємна частина здоров'я всіх людей. Психічне здоров'я — це наші думки та почуття, наші стосунки із самими собою та тими, хто нам близький. Це також і наше ставлення до суспільства, частиною якого ми є. Можна, тому, сказати, що психічне здоров'я - це просто те, як ми себе відчуваємо, чи добре нам із самими собою, з навколишнім людьми і суспільством в цілому.

За визначенням ВООЗ психічне здоров'я це:

«стан благополуччя, у якому людина може реалізувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, і навіть робити внесок у життя своєї спільноти».

В тій же мірі, наскільки важливо піклуватися про своє тіло, важливо піклуватися про своє психічне здоров'я. На щастя, багато чого з того, що ми робимо, піклуючись про своє тіло, позитивно впливає і на наше психічне здоров'я.

5 порад щодо зміцнення вашого психічного здоров'я:

- 1. Зав'язуйте стосунки.** Приділяйте час, проявляйте турботу і увагу до людей, що вас оточують. Соціальні зв'язки підтримують, приносять задоволення, радість та збагачують повсякденне життя людини.
- 2. Будьте активними.** Танцюйте, гуляйте, грайте в ігри. Активна діяльність створює приємні почуття.
- 3. Будьте уважні.** Використовуйте ваші почуття, слухайте, дивіться, відчувайте і нюхайте. Це допоможе вам відчувати, що ви «активно присутні у житті», що ви живете.
- 4. Продовжуйте навчатися.** Відновіть заняття хобі, полагодьте велосипед чи старий одяг, пограйте на музичному інструменті, запишіться на курси. Це принесе радість, гордість, надію та впевненість у собі. Поставити собі за мету допоможе вам навчитися справлятися з поставленим завданням.
- 5. Віддавайте.** Зробіть щось приємне іншим, посміхайтесь, зробіть комплімент, висловіть подяку, візьміть участь у добровільній роботі. Це може зміцнити зв'язок з іншими людьми та покращити якість вашого життя. Радість заражає.

Те, хто ви і ваш життєвий багаж можуть впливати на ваше психічне здоров'я. Ваш життєвий досвід може дати вам сили для того, щоб краще справлятися з новими викликами та проблемами, але він також може призвести до важких думок і почуттів. Починати жити в новій чужій країні може стати важким випробуванням для багатьох. Сум за знайомими та близькими, невпевненість у питанні проживання, нова мова, нова культура та втрата статусу – лише небагато з того, чому не завжди легко знайти своє місце в чужій країні. Багато хто також пережив війну, необхідність рятуватися втечею та інші серйозні травми.



Оскільки психічне здоров'я - невід'ємна частина здоров'я людей, вони також можуть відчувати психічні розлади, травми та недуги різного ступеня. Хтось вважає, що говорити про психічні розлади важко і боїться наслідків відкритості. На щастя, в Норвегії стало звичайним говорити про психічне нездоров'я і є хороші медичні служби, які в разі потреби можуть допомогти вам. **Слід звернутися за допомогою, коли важкі думки та почуття починають займати занадто велике місце у вашому житті протягом тривалого часу або коли вони створюють перешкоди для того життя, яке ви хотіли б жити. Почніть із розмови про те, що вас турбує з вашим лікарем.** Сімейний лікар (fastlegen) може допомогти вам знайти необхідне лікування або потрібну вам допомогу. Коли людина відчуває психічні проблеми, то найчастіше важко доводиться усій сім'ї. Тому, отримання допомоги при психічних розладах важливо не тільки для вас, але і для людей, що вас оточують.

Домашні завдання

1. Яким чином говорять про психічне здоров'я у вашій культурі?

.....
.....
.....

2. Що можна зробити для зміцнення свого психічного здоров'я?

.....
.....
.....

Інформація в цьому розділі взята з таких джерел:

1. Helsenorge.no: <https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/> , 14.09.21.
2. Mental health: strengthening our response (who.int), 05.10.21

Біль

Інформація в цьому розділі взята з відеоролика Pain Australia про біль. У відео, яке ви знайдете на каналі YouTube, кількома мовами пояснюється, що таке біль. Ви можете знайти відеоролик, пошукавши в Google назву "Understanding pain in less than 5 minutes" ("Зрозуміти біль менше, ніж за 5 хвилин"), і вибравши мову, якою хочете його подивитися, наприклад: "Understanding pain in less than 5 minutes arabic".

Біль – це сенсорне відчуття, яке **виробляється мозком**. Призначення болю – захистити нас. Біль може бути гострим, ниючим, сильним або слабким. Ваше відчуття болю часто залежить від ряду факторів: культури, досвіду, життєвої ситуації та того, як у вас справи. Відчуття болю, тому може значною мірою відрізнятися.

Болі, що тривають протягом декількох тижнів або місяців, називаються **гострими** і, як правило, є наслідком пошкодження тканин - такі, як травми спини або вивих гомілковостопного суглоба. У такому разі рекомендують якомога більшу активність та поступове повернення до нормального життя. Якщо біль не проходить більше 3 місяців, він вважається хронічним.

Основна причина **хронічного болю** – не пошкодження тканини, оскільки більшість пошкоджень гояться протягом 3-6 місяців. Тривалі біль меншою мірою пов'язані зі структурними змінами в організмі, і значною мірою зі зміною чутливості нервової системи. З іншого боку, змінюється реакція мозку біль.

Для зменшення відчуття болю необхідно звернути увагу на всі фактори, що впливають на нервову систему та мозок. Оскільки виникненню хронічних болів сприяють багато факторів, слід розглядати їх у ширшій перспективі. Структурний підхід та складання плану допоможуть уникнути, що будь-який важливий фактор впливу буде пропущений.

Пропозиції активного підходу:

- Здорове харчування відповідно до рекомендацій державних органів охорони здоров'я
- Зменшення прийому алкоголю та нікотину
- Фізична активність відповідно до рекомендацій державних органів охорони здоров'я
- Управління думками для зниження рівня стресу та негативних емоцій

Думки та відчуття – це нервові імпульси, які можуть впливати на нервову систему. Навчіться методів управління думками та **зменшення негативних емоцій**. Це зможе заспокоїти нервову систему і знизити ваші болючі відчуття.

Було б розумно ретроспективно подумати про історію життя. Це допоможе зрозуміти і прояснити зв'язок між викликами, що кидаються життям, та відчуттями болю. Іноді, прийнявши перебувають у підсвідомості почуття, можна допомогти процесу лікування.

Харчування та спосіб життя також відіграють значну роль у відчутті болю. Те, яку їжу ви вживаєте і як живете, може підвищувати чутливість нервової системи. Подумайте про те, які фактори у вашому житті можуть бути покращені, наприклад, пов'язані з курінням, їжею, алкоголем та рівнем активності.

Рівень активності та виконання завдань у повсякденному житті багато значать для того, як ми можемо успішно справлятися з болем. Секрет при цьому полягає в тому, що потрібно приступати до виконання вправ на досить низькому рівні і не боятися давати навантаженню тілу у вигляді легких і плавних рухів. Намагайтеся не перейматися наслідками вправ. У випадку, якщо ви боїтиметеся або перейдете свої межі, мозок спробує захистити вас посиленням болю. **Поступово підвищуючи рівень активності**, ви повільно, але зможете відновитися.

Таким чином:

Біль виникає в мозку і на нього можна впливати. Розглянувши людину у більшому контексті, можна спробувати вирішити проблему. Шукайте допомогу, якщо ви потребуєте її, поставте собі за мету і починайте працювати для її досягнення.

Домашні завдання

1. Що може призвести до посилення болю?

.....
.....
.....

2. Що може допомогти зменшенню болю?

.....
.....
.....

Інформація в цьому розділі взята з таких джерел:

1. Pain Australia: «Understanding Pain What to do about it in less than five minutes»: <https://www.youtube.com/watch?v=RWMKucuejls> , 08.10.21.
2. University Hospital of North Norway: <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=E9tVWoRhPKU>, 30.06.21.

Іншу корисну інформацію на цю тему ви можете знайти за посиланнями:

- “Movement with pain”: <https://painhealth.csse.uwa.edu.au/pain-module/movement-with-pain/>
- Retrain pain foundation: <https://www.retrainpain.org/>
- TEDxAdelaide - Lorimer Moseley - Why Things Hurt: <https://www.youtube.com/watch?v=gwd-wLdIHjs>
- Pain-ed: <http://www.pain-ed.com/public/patient-stories-2/>

План дій

НОВА ЗВИЧКА:

Яка?	
Скільки?	
Коли?	
З ким?	
Наскільки реалістично?	
Що може мені перешкодити?	

- Що потрібно вам для того, щоб реалізувати план дій?
- Хто може надати вам допомогу та підтримку?



Kristiansand
kommune

Postboks 4
4685 Nodeland
Tlf: 38 07 50 00
www.kristiansand.kommune.no

 Телефон: 380 79 555

 www.kristiansand.kommune.no/frisklivssentralen

 Слідкуйте за нашою сторінкою у Facebook для отримання додаткової інформації
www.facebook.com/frisklivkristiansand

 Instagram: [frisklivkristiansand](https://www.instagram.com/frisklivkristiansand)