



Bùng phát là khi cơn đau của quý vị đột nhiên dữ dội hơn bình thường.
Bùng phát là điều phổ biến, nhưng tạm thời và có thể kiểm soát.

Dưới đây là một số điều quý vị có thể làm để giảm thiểu bùng phát



Khi quý vị có một kế hoạch về bùng phát, quý vị có thể kiểm soát và có các lựa chọn để kiểm soát cơn đau của mình.



Làm thế nào để giảm nguy cơ bùng phát

> KIỂM SOÁT CĂNG THẲNG



- Nếu quý vị cảm thấy căng thẳng hoặc lo lắng, hãy tập hít thở sâu, tập yoga hoặc thiền nhẹ nhàng.



> ĂN UỐNG ĐẦY ĐỦ VÀ GIỮ NƯỚC

- Ăn những thực phẩm lành mạnh và tránh những thực phẩm có thể gây viêm nhiễm. Uống nhiều nước.

> UỐNG THUỐC THEO KÊ TOA



- Uống nhiều hay ít thuốc đều có thể làm bùng phát bệnh. Nói chuyện với nhà cung cấp của quý vị về các loại thuốc quý vị có thể dùng một cách an toàn.



> NGỦ NGON

- Thiếu ngủ có thể làm cơn đau bùng phát trầm trọng hơn. Ngủ đủ giấc giúp giảm đau và giảm khả năng bùng phát.



> TIẾP TỤC VẬN ĐỘNG NHƯNG THEO DÕI NHỊP ĐỘ BẢN THÂN

- Nếu quý vị tiếp tục hoạt động, nhưng theo dõi nhịp độ của bản thân, quý vị có thể giảm thiểu khả năng bị quá sức.

Lập kế hoạch về bùng phát



> ĐIỀN VÀO KẾ HOẠCH VỀ BÙNG PHÁT CỦA QUÝ VỊ

Quý vị có thể kiểm soát các đợt bùng phát tốt hơn nếu quý vị có thể lên kế hoạch trước. Điền vào kế hoạch của quý vị ở trang 3 để giúp **TRÁNH** bùng phát và **KIỂM SOÁT** cơn đau khi bùng phát. Viết ra những thứ như:

- Những hoạt động nào tôi có thể làm mỗi ngày mà không gây quá sức?
- Tôi chăm sóc bản thân tốt như thế nào (tắm rửa, mặc quần áo, đánh răng)?
- Tôi có thể nói với bản thân những điều tích cực nào khi cảm thấy không khỏe?

Ghi chú trong thời gian bùng phát



> GHI CHÚ VỀ SỰ BÙNG PHÁT CỦA TÔI

Ghi chép trong thời gian bùng phát giúp quý vị tìm hiểu thêm về cơn đau của mình. Bảng ghi chú bùng phát ở trang 4 có thể hữu ích. Viết ra những thứ như:

- Điều gì có thể là ngòi nổ?
- Lần sau tôi có thể làm gì tốt hơn?
- Lúc đó còn điều gì căng thẳng không?

Tạo một bộ dụng cụ về bùng phát



> XÂY DỰNG BỘ DỤNG CỤ VỀ BÙNG PHÁT CÁ NHÂN CHO QUÝ VỊ

Bao gồm những điều quý vị thích. Dưới đây là một số ví dụ:

- Sách và tạp chí
- Danh sách phim và nhạc
- Sách ảnh
- Thiệp từ bạn bè và gia đình
- Thiệp chúc mừng để viết
- Túi sỏi và túi nước đá
- Vật dụng thủ công mỹ nghệ
- Thẻ quà tặng khi xem phim hoặc nhà hàng
- Đồ ăn vặt hoặc đồ ăn nhẹ
- Chơi bài
- Ứng dụng điện thoại giúp thư giãn, chánh niệm và đuổi người nhẹ nhàng
- Những người quý vị có thể gọi để được hỗ trợ



KẾ HOẠCH VỀ BÙNG PHÁT CỦA TÔI

Bùng phát đã xảy ra! Viết ra những gì phù hợp với quý vị trước khi bùng phát. Nó sẽ giúp quý vị kiểm soát sự bùng phát trong tương lai.

Ngòi nổ gây bùng phát của tôi là gì và làm cách nào để tránh chúng? _____

Điều gì trong cuộc sống của tôi đang gây ra căng thẳng và làm thế nào tôi có thể kiểm soát nó tốt hơn? _____

Tôi chăm sóc bản thân tốt như thế nào (tắm rửa, mặc quần áo, đánh răng)? _____

Làm thế nào tôi có thể cải thiện giấc ngủ của mình? _____

Làm thế nào tôi có thể ăn uống tốt hơn và đảm bảo rằng tôi đang uống đủ nước? _____

Tôi có thể sử dụng những kỹ thuật thư giãn nào (thở sâu, thiền)? _____

Tôi có thể nói với bản thân những điều tích cực nào khi cảm thấy không khỏe? _____

Những hoạt động nào tôi có thể làm mỗi ngày mà không bị quá sức? _____

Tôi tìm đến người nào trong gia đình và bạn bè để được hỗ trợ? _____

Tôi có thể làm gì khác để cảm thấy tốt hơn? _____



GHI CHÚ TRONG THỜI GIAN BÙNG PHÁT

Ghi chú để rút kinh nghiệm sau mỗi lần bùng phát. Chia sẻ những ghi chú này với nhà cung cấp của quý vị.

NGÀY _____

THỜI GIAN _____

Cường độ đau

Cản trở các hoạt động của tôi

Cản trở việc tận hưởng cuộc sống

Cho điểm
từ 0 – 10

Điều gì đã châm ngòi cho sự bùng phát của tôi? _____

Mô tả cơn đau bùng phát của tôi (ví dụ: buốt, rát, ngứa ran, v.v.)

Vị trí: _____ Loại đau: _____

Vị trí: _____ Loại đau: _____

Vị trí: _____ Loại đau: _____

Tôi đã làm gì ngay trước khi bùng phát? _____

Tâm trạng của tôi trước khi bùng phát là gì? _____

Điều gì khác khiến tôi căng thẳng trước khi bùng phát? _____

Tôi đã làm quá sức một điều gì đó? Làm thế nào tôi có thể tránh điều này trong tương lai? _____

Tôi đã ăn gì trong 4 giờ qua và tôi có uống đủ nước không? _____

Có sự thay đổi nào trong thuốc hoặc cách điều trị của tôi không? _____

Điều gì đã giúp ích trong đợt bùng phát này và tôi có thể làm gì tốt hơn vào lần tới? _____

Tôi đã tự thưởng cho mình như thế nào khi cơn bùng phát đi qua? _____