



# Quý vị bị đau dai dẳng?

## QUÝ VỊ BỊ ĐAU...

- Kéo dài quá mức hồi phục bình thường?
- Như lan rộng, sang xung quanh, lớn hơn?
- Tăng lên khi căng thẳng hay giảm đi khi vui vẻ?
- Ảnh hưởng đến khả năng ngủ của quý vị?

## QUÝ VỊ CÓ THẤY...

- Các xét nghiệm không giải thích được các triệu chứng của quý vị?
- Thuốc không kiểm soát hoàn toàn cơn đau của quý vị?
- Mọi người không nghĩ cơn đau của quý vị là thật?



## Một số điều làm cho cơn đau tồi tệ hơn

Trong nhiều năm, chúng ta đã hiểu lầm về nỗi đau. Bây giờ chúng ta hiểu rằng cơn đau thực sự được tạo ra trong não bằng cách sử dụng thông tin từ cơ thể quý vị.

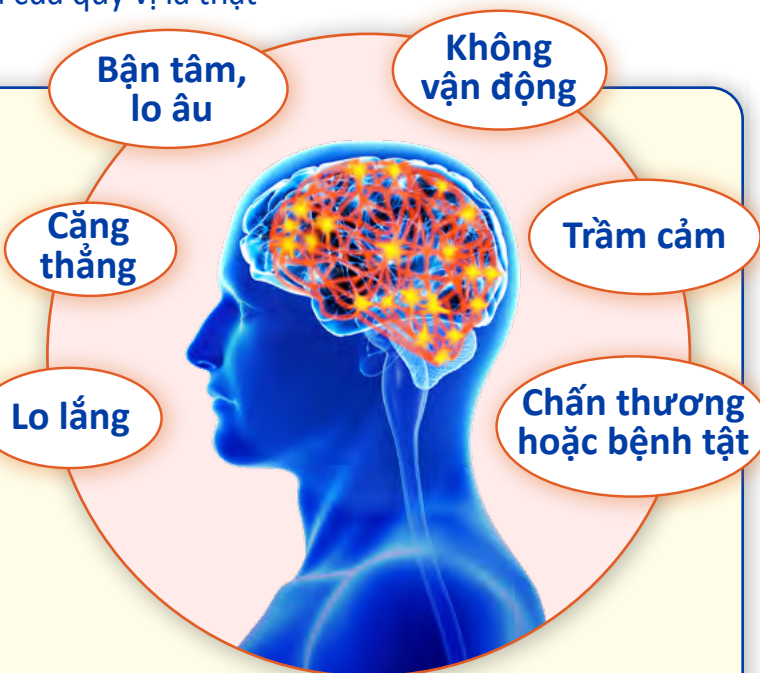
Với những cơn đau dai dẳng, não của quý vị hình thành ngày càng nhiều con đường theo thời gian có thể tạo ra cơn đau.

Chúng tôi cho rằng các dây thần kinh đốt cháy cùng nhau, kết nối với nhau.

## Một số điều cải thiện cơn đau

Bây giờ chúng ta biết rằng bộ não có thể thay đổi.

Chúng ta có thể tua lại những con đường này và thay đổi cơn đau của mình.



Lật sang trang để tìm hiểu thêm!





# 1 BẮT ĐẦU TẠI ĐÂY

Xem video này về  
Hiểu Cơn Đau



[www.oregonpainguidance.org/paineducationtoolkit](http://www.oregonpainguidance.org/paineducationtoolkit)

# 2 TIẾP theo

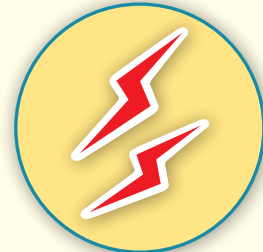
Lựa chọn các chủ đề  
hấp dẫn quý vị



Hoạt động



Giấc ngủ



Bùng phát



Dinh dưỡng



Tâm trạng



Xã hội



Thuốc

# 3 SAU ĐÓ

Xem các video và  
tờ phát tay



# 4 CUỐI CÙNG

Lên kế hoạch với nhóm chăm  
sóc sức khỏe của quý vị

