

# Ağrı Yönetimi Psikoloji Hizmeti

## Hasta bilgilendirme broşürü

(Pain Management Psychology Service – Turkish)

### Ağrı Yönetimi Servisi nedir?

- Biz, kronik (uzun süreli) veya kalıcı (sürekli) ağrı yaşayan Whittington Health hastaları için uzman psikolojik destek hizmeti sunan bir kuruluşuz.
- “Psikolojik destek”, özellikle zor bir dönemden geçen birine düşünceleri, hisleri ve duyguları konusunda yardım etmek anlamına gelir.
- Bu hizmet, sadece Whittington Hastanesi'nde bulunan “Whittington İkincil Ağrı Kliniđi”nde bir Ağrı Danışmanı veya Ağrı Fizyoterapisti tarafından değerlendirilip bize yönlendirilen hastaları kabul etmektedir.
- Hizmetimiz, ağrılarınin nedenini bulmak için gerekli tüm tıbbi testleri ve tetkikleri yaptırmış kişiler içindir.
- Amacımız, hastalarımızın ağrının nasıl oluştuğunu anlamalarına ve ağrıyla başa çıkmak, duygusal stresi azaltmak ve yaşam kalitelerini iyileştirmek/artırmak için yavaş ve istikrarlı değişiklikler yapmalarına yardımcı olmaktır.
- Hastaların ağrılarını kendi başlarına yönetme yöntemlerini öğrenmelerine yardımcı oluyoruz. Hastalar, halihazırda bildiklerini geliştirerek ağrının yaşamlarını daha az etkilemesi için yeni beceriler öğreniyorlar. Ayrıca kendi kişisel hedefleri doğrultusunda çalışırlar.
- Hizmetimizin kapsayıcı olmasını istiyoruz ve farklı geçmişlerden ve her kesimden hastaları kabul ediyoruz.
- Yüz yüze olmayan randevu seçenekleri (video) konusunda esnek davranabilir ve gerekirse tercüman ayarlayabiliriz.

## Kronik veya sürekli/kalıcı ağrı nedir?

- Kronik veya kalıcı ağrı, üç aydan uzun süren ağrıdır.
- Fiziksel etkilerin yanı sıra, ağrı kişinin özgüvenini etkileyebilir, yalnızlık hissi yaratabilir ve kişinin egzersiz yapmasını veya hoşlandığı aktiviteleri gerçekleştirmesini engelleyebilir. Ayrıca kaygı, sinirlilik veya moral bozukluğu hissine de neden olabilir.

## Ne tür destek alabilirim?

Ağrı yönetimi psikolojisini iki şekilde sunuyoruz:

### Ağrı yönetimi programı

- Psikoloji ve Fizyoterapi ekipleri tarafından ortaklaşa yürütülen 12 seanslık bir program.
- Bu program 12 hafta boyunca çevrimiçi (Internette )olarak yürütülür ve seanslar 2,5 saat sürer.
- Şubat ve Ekim aylarında başlayan yılda iki grup düzenliyoruz.
- Amaç, becerilerinizi ve bilgilerinizi geliştirmek ve ağrınızla başa çıkmanıza ve onu yönetmenize yardımcı olmaktır.
- Bu, kronik ağrının fiziksel mekanizmasını (vücudunuzda neler olduğunu) ve bunun sinir sisteminizi nasıl etkilediğini, ağrının psikolojik etkilerini (ruh sağlığını) ve kendinizi desteklemek için neler yapabileceğinizi içerir.
- Sizinle benzer durumda olan diğer insanlarla tanışabilir, birbirinizden öğrenebilir ve belki de başkalarıyla bağlantı kurarak kendi yalnızlık hissini azaltabilirsiniz.

### Bireysel 1'e 1 ağrı yönetimi psikolojisi

- Psikolog ile altı adet bireysel seans.
- Esnek haftalık veya iki haftalık seanslar.
- Bu, tercihinize ve uygunluğunuza bağlı olarak yüz yüze bir seans olabilir veya çevrimiçi (internetle) olarak gerçekleştirilebilir.
- Amaçlar ve tedavi yaklaşımları, kişisel ihtiyaçlarınıza ve hedeflerinize bağlı olarak esnektir.

## Psikoloji benim için doğru hizmet mi?

- Psikologlar davranışları, düşünceleri ve duyguları anlamada uzmanlaşmıştır.
- Sürekli ağrı davranışlarımızı (bir şeyleri yapma konusunda kendimizi daha yetersiz hissederiz), düşüncelerimizi (daha olumsuz düşüncelere eğilimli oluruz) ve duygularımızı (kendimizi bozuk moralde, endişeli veya öfkeli hissedebiliriz) etkileyebilir.
- Tüm bu tepkiler çok normal ve yaygındır ve hayatınızı olumsuz etkileyebilir.
- Psikologlar, kronik ağrı gibi karmaşık sorunlarla çalışmak üzere eğitilirler.
- İnsanların ağrıyla iyi bir şekilde yaşama becerilerini geliştirebilecek değişiklikleri belirlemelerine ve ağrıya katkıda bulunan faktörleri azaltmalarına yardımcı olabilirler.
- Hazırsanız ve hayatınızda değişiklikler yapmak istiyorsanız, sizi desteklemek için buradayız.
- Psikoloji seanslarına katılmak için, yeni şeyler denemeye ve farklı şekillerde düşünmeye istekli olmanız gerekir.
- Ağrının öngörülemez olabileceğini ve randevulara gitmek dahil birçok şeyi engelleyebileceğini anlıyoruz.
- Birden fazla randevuyu kaçırsanız, destek hizmetinden yararlanamazsınız.
- Seanslarınıza bağlı kalmanızı rica ederiz.
- Randevularınızı düzenli olarak kaçırsanız ve bize önceden haber vermezseniz, sevkinizi iptal etmek zorunda kalabiliriz.
- Böyle bir durum olursa, önce sizinle görüşeceğiz.

## Nasıl sevk edilebilirim?

- Whittington Ağrı Servisi'ndeki ağrı danışmanınız veya ağrı yönetimi fizyoterapistiniz tarafından sevk edilebilirsiniz.

## Sevk edildikten sonra ne olur?

- Sevkiniz bize ulaştığında, bir defalık olmak üzere çevrimiçi (internette) olarak bir saatlik bilgilendirme oturumuna katılmanız için davet edileceksiniz.

- Burada, ağrı yönetimi psikoloji hizmeti hakkında daha fazla bilgi edinerek, bu hizmetin size uygun olup olmadığını düşünme fırsatına sahip olacaksınız.
- Oturumun ardından, hizmet için “Katıl” seçeneğini seçmeniz istenecektir.
- “Çıkış” yapmaya karar verirseniz veya yanıt vermezseniz, hizmetten çıkarılacaksınız.
- Whittington Ağrı Servisi'nin bakımı altındaysanız, gelecekte tekrar sevk edilebilirsiniz.
- "Katılım" seçeneğini seçerseniz, ekibimizden bir üye, ağrınızı ve kişisel durumunuzu daha iyi anlamak için sizinle kısa bir telefon görüşmesi yapacaktır.
- Ağrı Yönetimi Programı'nın mı yoksa 1'e1 bireysel desteğin mi sizin için en uygun olduğuna karar vermeniz size destek olacaktır.

## Yararlı kaynaklar

Kronik ağrı ve ağrı yönetimi hakkında daha fazla bilgi edinmek isterseniz, aşağıdaki web siteleri en son araştırma bulgularına dayanan çok iyi kaynaklar sunmaktadır:

<https://www.tamethebeast.org/>

<https://www.paintoolkit.org/>

<https://painconcern.org.uk/>

<http://www.action-on-pain.co.uk/>

Bu broşür, İngiliz Ağrı Derneği'nin “Ağrı yönetimi için katılımcı bilgilendirme programları” (2013) kılavuzuna dayanmaktadır.

## Servisimizle iletişime geçin

E-posta [whh-tr.painpsychology@nhs.net](mailto:whh-tr.painpsychology@nhs.net)

Tel: 020 7527 1538 (mesaj bırakırsanız, lütfen NHS numaranızı ve telefon numaranızı belirtin)

## Kurumumuzla iletişime geçin

Patient Advice and Liaison Service (PALS) - Hasta Tavsiye ve İrtibat Servisi

Eğer övgü ve şikayetiniz veya endişeniz var ise lütfen 020 7288 5551'li telefonu arayarak veya [whh-tr.PALS@nhs.net](mailto:whh-tr.PALS@nhs.net) adresine E-posta göndererek PALS servisimiz ile iletişime geçiniz.

Eğer bu broşürün büyük baskılı, sesli veya tercüme edilmiş kopyasına ihtiyacınız varsa, lütfen [whh-tr.patient-information@nhs.net](mailto:whh-tr.patient-information@nhs.net) adresine E-posta gönderiniz. İhtiyaçlarınızı karşılamak için elimizden geleni yapacağız.

**020 7272 3070** | Whittington Health NHS Trust, Magdala Avenue, London, N19 5NF  
[www.whittington.nhs.uk](http://www.whittington.nhs.uk) | [x.com/WhitHealth](https://x.com/WhitHealth) | [facebook.com/WhittingtonHealth](https://facebook.com/WhittingtonHealth)

## Document information

Date published: 31/10/2025 | Review date: 2031/10/2027 | Ref: ACS/ClinHealPsych/PainMgmtPsS/03-Turk

© Whittington Health NHS Trust. Please recycle.