

# Mobilalkalmazások jelentősége a krónikus fájdalom csillapításában

DR. SPEER GÁBOR

**Az akut fájdalom csillapítása alapvető orvosi feladat. A krónikus fájdalom csillapítása jóval nehezebb, és ehhez a beteg együttműködése is kell. Mégis, pl. a krónikus fájdalom szindrómában ajánlott adekvát és rendszeres fizikális aktivitás (torna, gyógytorna) melletti kitartás, akárcsak a krónikus betegek gyógyszeresedési terápiahúsége, igen alacsony. Ezen is segíthetnek az okostelefonra letölthető alkalmazások. De nem mindegyik. A leghasznosabbakat igyekszem bemutatni.**

**K**rónikus minden olyan fájdalom, amely legalább 3 hónapja fennáll. Az International Association for the Study of Pain (IASP) szerint ha a fájdalom krónikusává válik, akkor már nem tünetről, hanem megbetegedésről kell beszélni. Olyannyira, hogy a krónikus fájdalom szindróma tartós személyiségváltozáshoz is vezethet. A krónikussá vált fájdalom gyakran jár együtt lelki zavarokkal (szorongás, depresszió, alvászavar). Adatok szerint a krónikus fájdalom szindrómában szenvedő betegek 86%-a alvászavarral, 70%-a koncentrációzavarral küzd, 44–51%-uk pedig szorong.<sup>1</sup> Prevalenciája a WHO szerint 32%, és az esetek többségében az ok mozgásszervi eredetű.

Egy idei metaanalízis igazolta, hogy az okostelefonon futó alkalmazások használata segít a krónikus fájdalom mérséklésében.<sup>2</sup> Számtalan alkalmazás létezik, de a többségük nem tudományos eredményeken nyugszik, nem tesztelték, és ami szintén gyakran merül fel kritikaként, nem alapoz a közösségi hálóra. Egy másik vizsgálat a krónikus fájdalom kezelésében segí-

tő és jelenleg elérhető alkalmazásokat vetette össze egymással több szempontból.<sup>3</sup> A vizsgált 18 legmegfelelőbb alkalmazás közül az első hármát mutatom be, a legelterjedtebb két platformon működőket. Angol nyelvű mindegyik, és az első kettő helyezett ingyenes.

## PAIN COMPANION

A Pain Companion alkalmazás mottója: „Együtt erősebbek vagyunk, mint a fájdalom.” Az alkalmazás alapverziója iOS és android készülékekre is letölthető ingyenesen (<https://www.paincompanion.com/>), de a többletfunkcióért fizetni kell. A Pain Companion lehetővé teszi, hogy a beteg részletes, színes fájdalomrajzokat hozzon létre, kifejezve a krónikussá vált fájdalom helyét és intenzitását. Jelezheti az egyéb tüneteket is, mint a stressz, a fáradtság és a rossz hangulat. Ezt az alkalmazást találtam a legjobbnak az utóbbi hónapok appjai közül. Néhány ízelítő: be lehet rajzolni tehát egy forgatható emberalakon azt, hogy hol érzi a beteg a fájdalmat, de a kiterjedését (kisugárzását) és az erősségét



**DR. SPEER GÁBOR**

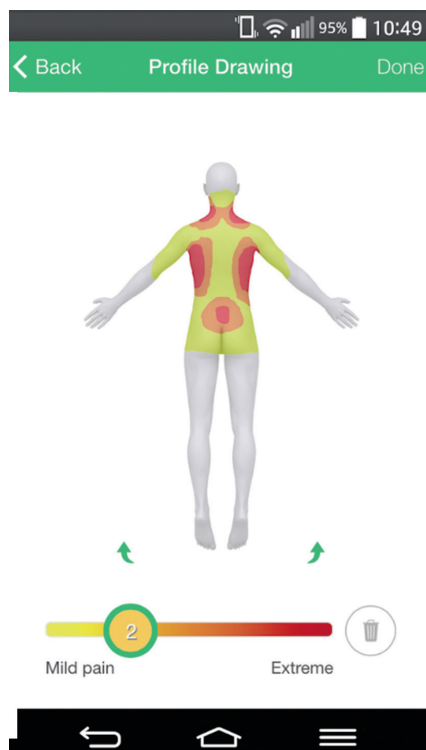
PhD. Társalapító, Artmedus.  
<http://artmedus.com>

is (1. ábra). Ehhez a kiindulási állapothoz azután folyamatosan viszonyítani lehet újabb satírozásokkal a fájdalom alakulását.

Ha az app letöltője használja a közösségi hálót, akkor a berajzolt fájdalomterületek alapján, más felhasználók fájdalomsemái-

## 01. ÁBRA

Nagyon játékosan lehet megjelölni a krónikussá vált fájdalom helyét és erősségét a Pain Companion alkalmazásban



Forrás: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sanovation.paincompanion>

val összevetve jelzi az alkalmazás azt, hogy a hasonló lokalizációjú fájdalmat érző betegek milyen diagnózist kaptak a fájdalom okára vonatkozóan (2. ábra). Sőt, fel lehet venni velük a kapcsolatot (chat), de az appot használók széles közössége is tud egymással levelezni, mintegy egymást támogató közösséget létrehozva. A weboldal szerint olyanokkal építhet kapcsolatot a használó, akik tudják, milyen érzés egy olyan betegség okozta fájdalmak miatt szenvedni, mint pl. a fibromyalgia, a lupus, az ízületi gyulladás, az endometriosis, a sclerosis multiplex

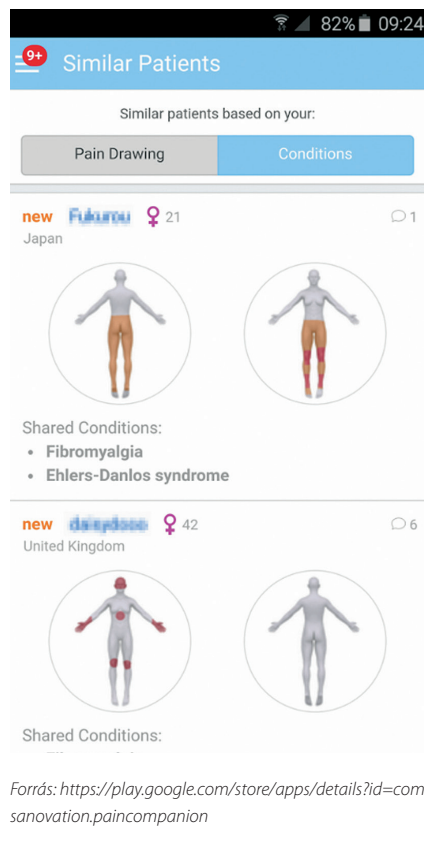
és még sok más. A fájdalom alakulását is követni lehet, naplót vezetve, melybe mindenfélét fel lehet jegyezni (pl. hangulat alakulása). Ennek elemzése is segíthet rájönni arra, mitől alakulhatott minden jól vagy rosszul az adott időben.

## MANAGE MY PAIN

A Manage My Pain alkalmazás (a Lite változat ingyenes, a Pro változata 1299 Ft/év, <https://www.managinglife.com/>) android platformon működik. Lényege, hogy lát-

## 02. ÁBRA

A Pain Companion segít a fájdalom okát is megtalálni (ha nem lenne diagnózis), és ennek alapján a hasonló diagnózissal élőkkel is felveheti a kapcsolatot a beteg



Forrás: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sanovation.paincompanion>

tatja a beteggel (és orvosával) a krónikus fájdalom progresszióját és a megtett lépések hasznát vagy sikertelenségét is a kezelésben. Hasonlóan az előzőhöz, ez az alkalmazás is támogatja a közösségi megosztást. Itt is naplót lehet vezetni a fájdalomról (be lehet állítani, milyen rendszerességgel figyelmeztesse automatikusan az alkalmazás a felhasználót a napló kitöltésére). A naplóba sokféle adatot lehet beírni, pl. azt, hogy milyen tevékenységet gátolt a fájdalom, vagy éppen mi váltotta ki, milyen gyógyszerre, illetve mi másra szűnt a fájdalom (pl. mozgás, kikapcsolódás), és ezek hogyan használtak, illetve mely próbálkozások nem használtak (3. ábra). Ezek az adatok a későbbiekben is segíthetnek a betegnek és orvosának a fájdalom kontrolljában, kezelésében, de másoknak is hasznos tanácsot adhatnak, ha az alkalmazás letöltője megosztja ezeket a használók közösségében. Mintegy 6000 készítmény szerepel a fájdalomcsillapítók adatbázisában, és az aktuálisan alkalmazott gyógyszerek szedését a bevételre való figyelmeztetéssel is támogatja az app, de lemerhető a gyógyszer használat is. Minden bevitt adatról statisztikát lehet kapni (kezelési napló), és mindezeket meg lehet osztani (kinyomtatva pdf-ben) a kezelőorvossal.

## MY PAIN DIARY & SYMPTOM TRACKER: GOLD EDITION

A harmadik alkalmazás csak iOS telefonra letölthető és 5,5 euró az ára. A fenti alkalmazásoknál említett funkciók közül több elérhető itt is, de mégis azért említtem meg, mert az előző kettővel ellentétben itt a fejfájás esetén részletesebben be lehet jelölni a fájdalom helyét, és a tapasztalt fájdalom mellé írt egyéb bejegyzések során az aktuális időjárást is jelzi az app (hőmérséklet, szél, légnyomás stb.). Ez azért lehet fontos, mert az adatok elemzése során (fájdalomnapló) a beteg később előre is láthatja az időjárás-előrejelzésből, hogy ez feltehe-

tően kiválthat-e nála fejfájást, vagy akár más tesztrészén fájdalmat (pl. hátfájdalom). A jó mobile health alkalmazásnak épp az a lényege – véleményem szerint –, hogy a felhasználót az adatok elemzésével abban is segítse, hogy megértse a teste, a betegsége működését. A weboldalon (<http://mypaindiary.com/>) rövid videó is leírja az app. működését.

Érdeemes az egyik ingyenes alkalmazást letölteni a telefonunkra és szabadidőnkben próbálgatni egy kicsit, hogy ha valamelyik beteg kezelésében ez segíthet, ajánlani lehessen neki.



**Levelezési cím:**

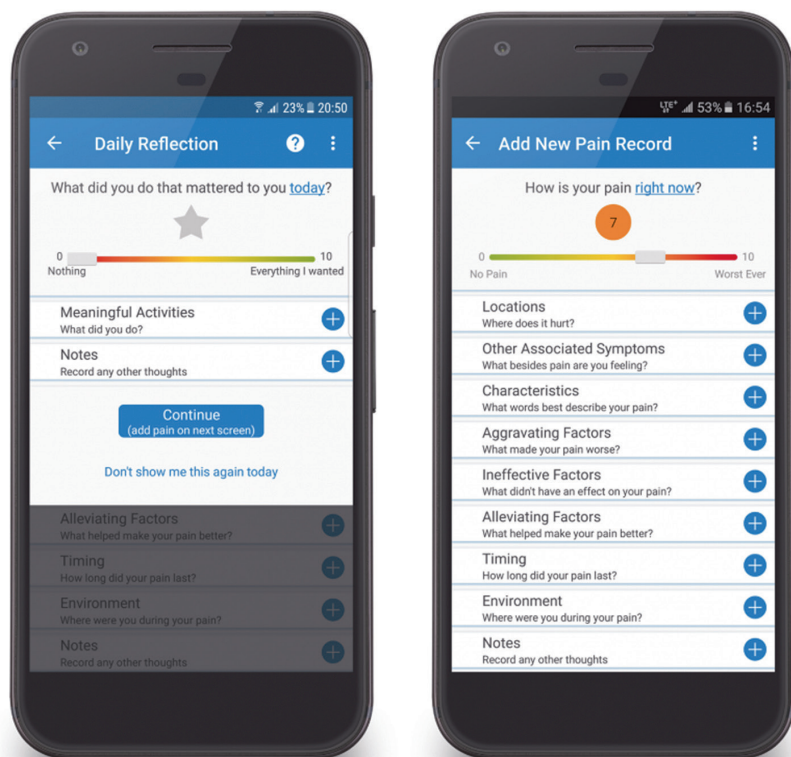
[gabor.speer@artmedus.com](mailto:gabor.speer@artmedus.com)

**Irodalom:**

1. Rabbi M, Aung MS, Gay G, Reid MC, Choudhury T. Feasibility and Acceptability of Mobile Phone-Based Auto-Personalized Physical Activity Recommendations for Chronic Pain Self-Management: Pilot Study on Adults. *J Med Internet Res* 2018;20(10):e10147
2. Thurnheer SE, Gravestock I, Pichierri G, Steurer J, Burgstaller JM. Benefits of Mobile Apps in Pain Management: Systematic Review. *JMIR Mhealth Uhealth* 2018;6(10):e11231
3. Salazar A, de Sola H, Failde I, Moral-Munoz JA. Measuring the Quality of Mobile Apps for the Management of Pain: Systematic Search and Evaluation Using the Mobile App Rating Scale. *JMIR Mhealth Uhealth* 2018;6(10):e10718

**03.  
ÁBRA**

A Manage My Pain alkalmazás ingyenes (Lite) változatába is számos, a krónikus fájdalommal kapcsolatos információt be lehet írni. Minél több és gyakoribb a beírt adat, annál több segítséget kaphat vissza a beteg a feldolgozás kapcsán



Forrás: <https://www.managinglife.com/features>

Jens L. Tiedemann

SZÉGYEN

ORIOLD ÉS TÁRSAI

## Jens L. Tiedemann

# SZÉGYEN

Könyv a szégyenérzésről az általános pszichológia és az analitikus elméletek nézőpontjából. A terápiás helyzetekben jelentkező konfliktusok elemzésével izgalmas tudást szerezhetünk erről az ismert, de nehezen kezelhető érzésről.

[www.orioldbooks.com](http://www.orioldbooks.com)
ISBN 978-615-5443-90-9

ORIOLD ÉS TÁRSAI