

2021

Solution-Focused Chronic Pain Self-Management Education: A Pilot Study

Jay E. Valusek
jay@jayevalusek.com

Follow this and additional works at: <https://digitalscholarship.unlv.edu/journalsfpta>

Recommended Citation

Valusek, Jay E. (2021) "Solution-Focused Chronic Pain Self-Management Education: A Pilot Study," *Translated Abstracts*: Vol. 4 : Iss. 1 , Article 8.

Available at: <https://digitalscholarship.unlv.edu/journalsfpta/vol4/iss1/8>

This Article is protected by copyright and/or related rights. It has been brought to you by Digital Scholarship@UNLV with permission from the rights-holder(s). You are free to use this Article in any way that is permitted by the copyright and related rights legislation that applies to your use. For other uses you need to obtain permission from the rights-holder(s) directly, unless additional rights are indicated by a Creative Commons license in the record and/or on the work itself.

This Article has been accepted for inclusion in Translated Abstracts by an authorized administrator of Digital Scholarship@UNLV. For more information, please contact digitalscholarship@unlv.edu.

ARTICLE

Solution-Focused Chronic Pain Self-Management Education: A Pilot Study

Jay E. Valusek

Health Coach, Educator, and Psychotherapist in Private Practice (CO)

Abstract**موزش مدیریت فردی راهحل محور در دردهای مزمن: مطالعه‌ی آزمایشی**

تقریباً از هر سه نفر بالغ در ایالات متحده یک نفر دچار بیماری مزمن است. به همین دلیل، اخیراً ایالات متحده یک استراتژی ملی برای درد ارائه کرده است که شامل آموزش تکنیک‌های مدیریت فردی فعال بیماران می‌باشد. برای ارزیابی اثر بخشی برنامه‌ی مدیریت راهحل، محور درد مزمن (برنامه‌ی جدید آموزش روانی سرپایی مبتنی بر درمان فشرده راهحل محور (یک مطالعه‌ی آزمایشی در لانگمونت کلورادو انجام شد. 5 ارزیابی براساس گزارش‌های فردی اجرایی شد. با توجه به تعداد کم نمونه‌ها (12 نفر) تنها درصد تغییرات حداقلی برای پیگیری این موارد محاسبه شد. بهبود کیفیت زندگی (41.4%)، خودکارآمدی مربوط به درد (22%)، امید (16%)، بهبود ذهنی و عدم مشارکت در مسئله (12.3%) مشاهده شد. نتایج اولیه نشان می‌دهد که تحقیقات بسیار دقیق برای درک واقعیت ضروری (9.3%) هستند. این مدل راهحل محور، یک روش کاری شخصی‌سازی شده و قدرتمند را برای جایگزینی با روش‌های مسئله محور پیشنهاد می‌کند. علیرغم وجود درد مزمن، شرکت کنندگان به جای این که بر روی اشتباهات خود تمرکز کنند بر چیزهایی که در بدن، ذهن و زندگی‌شان صحیح است، تمرکز کرده بودند.

Jay E. Valusek

Email: jay@javevalusek.com

Recommended citation:

Valusek, J. E. (2021). Solution-focused chronic pain self-management education: A pilot study. *Journal of Solution Focused Practices*, 5(1).

Full-text English article available at: <https://digitalscholarship.unlv.edu/journalsfp/vol5/iss1/3/>