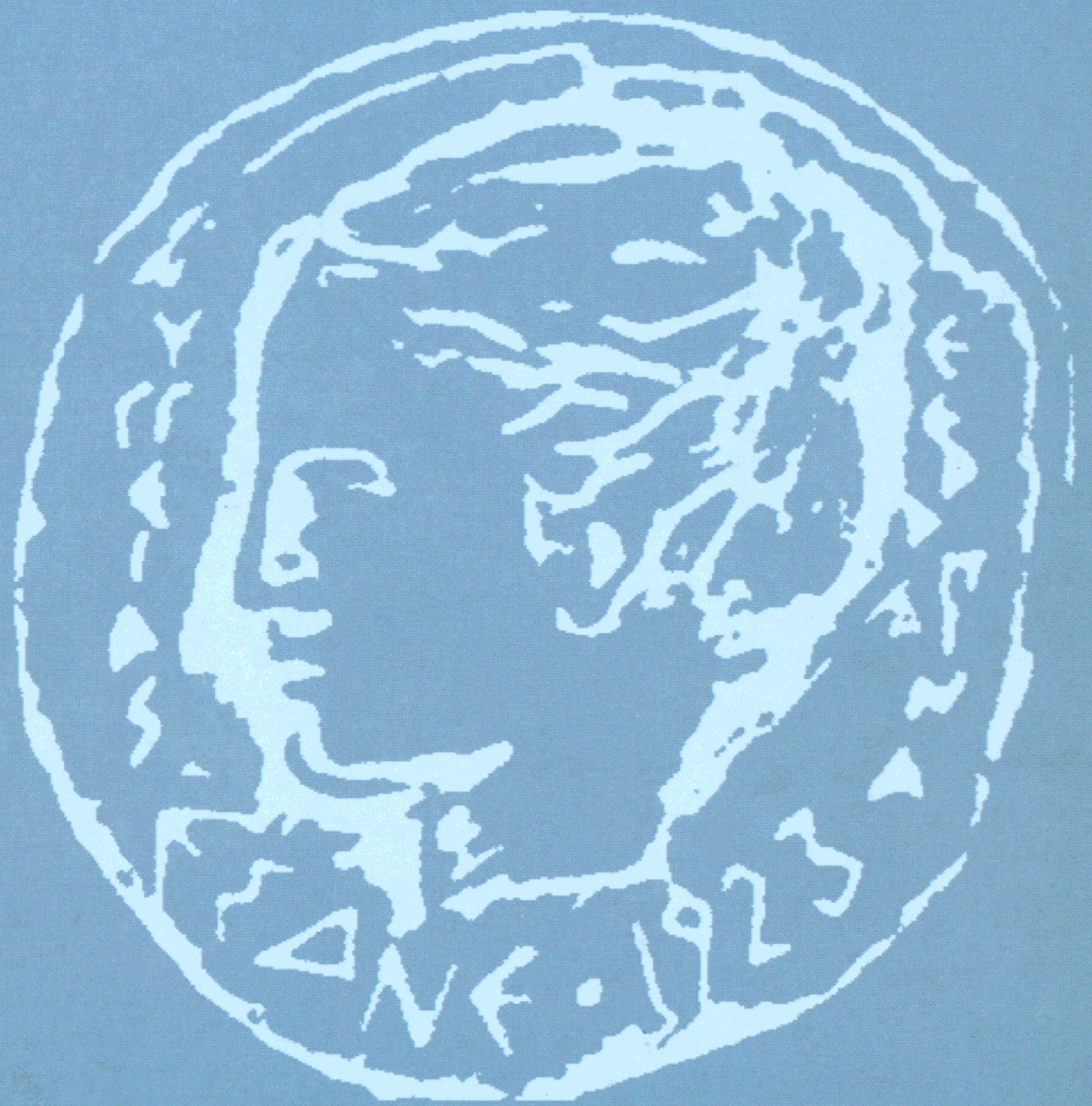


# ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ

Τόμος 35 - Τεύχος 2 - Απρίλιος - Ιούνιος 1996



**NOSSILEFTIKI**

QUARTERLY PUBLICATION OF THE  
HELLENIC NATIONAL GRADUATE NURSES ASSOCIATION

Vol 35 - No 2 - April - June 1996







## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Έκθεση Πεπραγμένων του Διοικητικού Συμβουλίου του Εθνικού Σύνδεσμου Διπλωματούχων Νοσηλευτριών-Νοσηλευτών Ελλάδος από 1.1.95 έως 31.12.95 <i>M. Μαλγαρινού</i>	<b>58</b>
2. Η ακράτεια ούρων: ένα σύνθετο πρόβλημα υγείας <i>Χ. Πλατι</i>	<b>69</b>
3. Η σύνδεση της πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας και της αυτοφροντίδας μέσω της προσωπικής διευθέτησης αρρώστου-ατόμου <i>Μετάφραση: Γ. Πιερράκος</i>	<b>81</b>
4. Θερμομέτρηση <i>Λ. Κουρκούτα</i>	<b>88</b>
5. Εργαλεία αξιολόγησης του πόνου: Μπορεί ο πόνος να μετρηθεί; <i>Δήμητρα Β. Ακύρου</i>	<b>91</b>
6. Ο πόνος βίωμα και μάθημα <i>Ελένη Καμπούρα-Νιφλή</i>	<b>101</b>
7. Προβλήματα εργατικού δυναμικού στο νοσηλευτικό/μαιευτικό επάγγελμα στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Συγκριτική έκθεση των χωρών μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης (Ε.Ε.) <i>Μετάφραση: Δ. Νικολαΐδης</i>	<b>106</b>
8. Η νοσηλευτική στα επόμενα χρόνια <i>Μετάφραση: Α. Τζανί</i>	<b>119</b>
9. Χαρίκλεια Μπεϊλέρογλου <i>Β. Λανάρα</i>	<b>122</b>
10. Ανακοινώσεις	<b>123</b>
11. Οδηγίες για τους συγγραφείς	<b>124</b>

## CONTENTS

1. Annual report of the Executive Board of the Hellenic National Graduate Nurses' Association from 1.1.95 to 31.12.95 <i>M. Malgarinou</i>	<b>58</b>
2. Urinary incontinence: a complex health problem <i>Ch. Plati</i>	<b>69</b>
3. Linking primary health care and self-care through case management <i>Translation: G. Pierakos</i>	<b>81</b>
4. Thermometry <i>L. Kourkouta</i>	<b>88</b>
5. Pain Assessment Tools: Can pain be measured? <i>Demetra D. Akyrrou</i>	<b>91</b>
6. Pain experience and lesson <i>Helen Kampoura</i>	<b>101</b>
7. Manpower problems in the nursing/midwifery profession in the EC. Country - comparative report <i>Translation: D. Nikolaidis</i>	<b>106</b>
8. Nursing in the years to come <i>Translation: A. Tzani</i>	<b>119</b>
9. Chariklia Beileroglou <i>V. Lanara</i>	<b>122</b>
10. Announcements	<b>123</b>
11. Instructions to authors	<b>124</b>

- «ΤΑ ΕΝΥΠΟΓΡΑΦΑ ΚΕΙΜΕΝΑ ΔΕΝ ΕΚΦΡΑΖΟΥΝ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΑΠΟΦΕΙΣ ΤΟΥ ΕΣΔΝΕ».
- ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΑΛΛΑΓΗΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΩΣ ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΝΑ ΜΑΣ ΤΟ ΚΑΝΕΤΕ ΓΝΩΣΤΟ ΠΡΟΚΕΙΜΕΝΟΥ ΝΑ ΛΑΒΕΤΕ ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ.

### ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ - ΕΚΔΟΤΗΣ

Εθνικός Σύνδεσμος  
Διπλωματούχων Νοσηλευτριών - Νοσηλευτών  
Ελλάδος  
Πύργος Αθηνών, Γ' κτίριο, 2ος όροφος  
Μεσογείων 2, 115 27 ΑΘΗΝΑ  
Τηλ.: 77 02 861

### ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Ε. Αγιώτου-Δημοπούλου  
Ε. Γουλιιά  
Α. Καλοκαιρινού  
Μ. Μαλγαρινού  
Α. Παπαδαντωνάκη  
Ε. Παππάκη  
Α. Πορτοκαλάκη  
Α. Ραγιά  
Ε. Χαραλαμπίδου

### ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΕΚΔΟΣΗΣ

Μαρία Μαλγαρινού  
Επίτ. Καθηγήτρια ΤΕΙ Αθηνών  
Πύργος Αθηνών - Γ' Κτίριο, 2ος όροφος - 115 27 ΑΘΗΝΑ

### ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ-ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΕΚΔΟΣΗΣ

ΓΡΑΦΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ  
ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.Β.Ε.Ε.

ΑΣΚΛΗΠΙΟΥ 80, 114 71 ΑΘΗΝΑ  
ΤΗΛ. 3624.728, 3609.342, 3601.605, FAX: 3601.679

### ΕΤΗΣΙΕΣ ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ

Νοσηλεύτριες/ές-Σπουδαστριες/ές	2500	δρχ.
Οργανισμοί-Εταιρείες-Βιβλιοθήκες	4500	δρχ.
Εξωτερικού	40	\$
Τιμή τεύχους	750	δρχ.
Τιμή τευχών 1990, 1991	600	δρχ.
» » 1985-1989	500	δρχ.
Παιδιαίτερα τεύχη	400	δρχ.

## Ο πόνος βίωμα και μάθημα

Ελένη Καμπούρα - Νιφλή

Προϊσταμένη Υγειονομικής Υπηρεσίας  
του Τ.Ε.Ι. Λάρισας

---

**ΕΛΕΝΗ ΚΑΜΠΟΥΡΑ-ΝΙΦΛΗ, Ο Πόνος βίωμα και μάθημα.** Στη σοφή και ζωντανή γλώσσα μας, «Πόνος» σημαίνει: «Οδύνη, σωματικό και ψυχικό άλγος», και «κόπος, μόχθος, έργο». Η βίωση του πόνου περνά μέσα από τα εξελικτικά στάδια της ζωής και αποτελεί μόνιμο συνοδό.

Ο πόνος επιτελεί ωφέλιμο έργο στην ανθρώπινη ζωή. Ισχυροποιεί την προσωπικότητα, αφυπνίζει, καλλιεργεί και διαπαιδαγωγεί τον χαρακτήρα, παιδαγωγεί τα ήθη και χαλιναγωγεί τα πάθη, καθορίζει σαφέστερα το συνειδητό «εγώ» και επεκτείνει τα όρια της ύπαρξης.

Σήμερα λοιπόν, που ο πόνος περισσεύει και η ελπίδα φθίνει, η Νοσηλευτική προκαλείται να εξοπλισθεί με αυταπάρνηση, κατανόηση, υπομονή και αγάπη για να βρει την αρχική της αποστολή, την εξάλειψη του κοινού πόνου. **Νοσηλευτική 2: 101-105, 1996**

---

**«Ο πόνος κάνει τον άνθρωπο στοχαστικό, ο στοχασμός κάνει τον άνθρωπο σοφό. Η σοφία κάνει την ζωή υποφερτή»**

Όλοι οι άνθρωποι νοιώθουν συχνά την επιθυμία να ζήσουν σε ένα άλλο τόπο, να μεταφερθούν σε ένα άλλο χρόνο, σε μια άλλη «Ουτοπική» διάσταση, όπου θα έχουν εξαλειφθεί οριστικά τα προβλήματα, ο πόνος και τα βάσανα που χαρακτηρίζουν τον σύγχρονο κόσμο. Η ουτοπική φόρτιση εκφράζει μια ισχυρή ανθρωπολογική ανάγκη που τροφοδοτείται από την επιθυμία για μια τελειωτική αρμονική ρύθμιση της ανθρώπινης συμβίωσης.

Η αντίθεση προς την υπάρχουσα τάξη πραγμάτων δεν παρουσιάζεται ως ανάδειξη υπαρκτών αντιφάσεων, ως συνειδητοποίηση ανεκπλήρωτων δυνατοτήτων, ως απόπειρα γονι-

μοποίησης της θετικής κληρονομιάς που μας μεταβιβάζει η ιστορία, αλλά ως θέληση απελευθέρωσης δυνάμεων που συμπιέζονται από τις κυρίαρχες κοινωνικές σχέσεις και τάσεις. Η αντίθεση αυτή, μετατρέπεται σε ολική άρνηση του σύγχρονου κόσμου, ο οποίος θεωρείται στο σύνολό του σαν μη αυθεντικός, ανορθολογικός, στερούμενος νοήματος και αξιών.

### Τα αίτια της κρίσης είναι:

**1. Ο Βιομηχανισμός**, η δίχως όρια εκμετάλλευση της φύσης, που την μεταχειρίζονται σαν μια αποθήκη ή σαν ένα κατάστημα πρώτων υλών.

**2. Ο καταναλωτισμός** δηλαδή, η αχαλί-νωτη ικανοποίηση των αναγκών, ακόμη και των

περισσότερο περιπτώσεων, ως υποκατάστατο της απώλειας των «αξιών».

**3. Η πίστη στο υπερβατικό** ή σε κάτι απόλυτο που παρακμάζει, εξαιτίας της ασυμβατότητας ανάμεσα στην θρησκεία και στους τρόπους ζωής μιας ανεπτυγμένης βιομηχανικής κοινωνίας.

Αποτέλεσμα όλων, η διάδοση της μοναξιάς του ατόμου, η απουσία οποιουδήποτε δεσμού αλληλεγγύης, καθώς και το απελπιστικό αίσθημα, ότι δεν υπάρχει κανείς που να δώσει ένα μόνιμο νόημα στη ζωή.

Η κρίση της πολιτικής και των αξιών, ο αμοραλισμός, η παραβίαση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, η άνιση κατανομή του πλούτου, ο κοινωνικός ρατσισμός, ο καταλυτικός ρόλος των Media κ.τ.λ. προκαλούν την διάχυση του πόνου, στον οποίο, για αντίδοτο σερβίζουν: ανεδαφικές θεωρίες μη εφαρμόσιμες ως και αρκετό «υπνοσπεντόν».

Ένα από τα αποτελέσματα του πολυδιάστατου πόνου είναι το φαινόμενο της χρήσης ηρεμιστικών, ναρκωτικών, αλκοόλ κ.τ.λ., διότι το άτομο (άνθρωπος) έπαυσε να αναγνωρίζει τις θετικές πλευρές του πόνου.

**Αναζητά μια ζωή απαλλαγμένη από «Λαιστρυγόνες και Κύκλωπες», ζει όπως οι εξουσιαστές του και προτιμά να θυσιάσει για χάρη της προσωρινής Νιρβάνα, την προσωπικότητά του και την ελευθερία του<sup>1,2</sup>.**

Η κοινωνική εξέλιξη στην προσπάθειά της να προσφέρει τα πάντα στον άνθρωπο με ολιγότερο πόνο, μόχθο, έργο, τον αποπροσανατόλισε, τον αποδυναμώσε, τον έκανε δεσμώτη προτύπων (του άφατου πλούτου) εξουσιαστή, υπερόπτη και εξαρτημένο.

Ο επιστημονικός και ο κοινωνικός παρεμβατισμός προήγαγε τον απανθρωπισμό, την περιθωριοποίηση, την ανθρώπινη αναλγησία και τον ατομικισμό. Αποστέρησε τον άνθρωπο από την κριτική σκέψη, από το δικαίωμα αυτοεκτίμησης και βίωσης των γεγονότων.

Επίσης συνηγόρησε στην απόρριψη της συνύπαρξης:

- της γέννησης και του θανάτου
- της χαράς και της λύπης

Η βίωση όλων των καταστάσεων της ζωής σημαίνει:

- ολοκλήρωση,
- ανάταση (πνευματική-ψυχική-σωματική-κοινωνική),
- ισορροπία και
- ελευθερία.

Ενώ η επιστήμη και η τεχνολογία προσφέρουν προκλητικά πολλά μέσα καταστολής του πόνου, ο πόνος περισσεύει στους ανθρώπους.

Οι θεωρίες περί πόνου, μελετούν μόνο την περιορισμένη βιολογική σημασία και αγνοούν τις κοινωνικές και θρησκευτικές του απόψεις<sup>3,4</sup>.

Η βοήθεια επικεντρώνεται στην προσωρινή ανακούφιση του ασθενούς και στην εξαφάνιση ή μείωση του συμπτώματος του πόνου.

Η έννοια του πόνου έχει περιχαρακωθεί στην αρρώστεια και στην αντιμετώπιση. Ξεχάστηκε ο άνθρωπος ότι αποτελεί βιοψυχοκοινωνική οντότητα<sup>5</sup> και παράλληλα ξεχάστηκε και η ενεργητικότητα του πολυδιάστατου πόνου.

Από την πρώτη ώρα των αιώνων, όπου οι άνθρωποι ζουν, δρουν, σκέφτονται και γράφουν οδύρονται για τον βιοτικό πόνο, τον οποίο προκαλούν οι ίδιοι στους άλλους και στον εαυτό τους.

**Αυτός είναι ο βαρύτερος πόνος,  
«πιότερο ο πόνος θλίβει αν φανεί  
πως τον διάλεξες ο ίδιος»**

**(των δε πημόνων μάλιστα  
λυπουσ' αι φανωσιν αυθαίρετοι),**

θα πει ο εξαγγελος στον Οιδίποδα Τύραννο<sup>6</sup>.

Ο πόνος αναγνωρίστηκε σαν «μάθημα μέγα» σύνεσης και αυτογνωσίας.

**«Κι ανέμυαλος σαν πάθει, φρονιμεύει»  
«Ρεχθέν δε τε νήπιος έγνων»**

**ή το πασίγνωστο «τω πάθει μάθος»<sup>7</sup>.**

Ο πόνος που σε κάνει να κατανοείς τα πάθη των άλλων και τα δικά σου, να συνειδητοποιείς τα λάθη και τις αιτίες, ο πόνος που σ' ενώνει με τους συμπάσχοντες και που σαρώνει τις αυταπάτες και τις εγωπάθειες, γίνεται βρυσομάνα δημιουργίας.

Οι μύστες του Θεού, οι μεγάλοι εραστές του απείρου, οι φιλόσοφοι, οι συγγραφείς, οι ποιητές, οι καλλιτέχνες Έλληνες και ξένοι στάθηκαν οι μεγάλοι πονεμένοι.

Ο πόνος, κι ο πιο ασήκωτος, είναι οδηγός και νυστέρι. Κοινός πια ο τόπος, ότι μόνο όποιος έχει πονέσει ως το μεδούλι της ψυχής του, μπορεί να πλάσσει πραγματικά και βιώσιμα. Η αξία του ονόματος, δημιουργία είναι καρπός του πόνου.

Δεν είναι τυχαίο που στη σοφή και ζωντανή γλώσσα μας, **«Πόνος» σημαίνει:**

**όχι μόνο «Οδύνη, σωματικό και ψυχικό άλγος»,**

**αλλά και «κόπος, μόχθος, έργο»,**

**χωρίς λύπη δεν υπάρχει λύση»**

**(«Ανευ δε λύπης ουδαμού καταστροφή»)<sup>8</sup>.**

Ο πόνος το πιο μεταφυσικό γεγονός της ζωής γίνεται η πιο δημιουργική πηγή της Ιστορίας. Ούτε η υπερηφάνεια, ούτε η χαρά, ούτε το πάθος, ούτε το μίσος, ούτε η φιλοδοξία, ούτε η βούληση για εξουσία και δύναμη δεν δημιουργούν στην ιστορία ό,τι δημιουργεί ο πόνος μόνος του.

Ο πόνος μόνος του είναι η μεγαλύτερη εγκόσμια δύναμη, γιατί ξεπερνάει τον κόσμο. Ποιος μπορεί τάχα, να νικήσει εκείνον που είναι αποφασισμένος να πονέσει και που δεν απελπίζεται όσο και αν πονάει;

**«Κι όμως, οι δυνατές, οι εμπνευσμένες ψυχές, οι μεγάλες καρδιές, οι άφθαστες μορφές των αγίων, οι ήρωες, προχωρούν ακόμη πιο πέρα. Δεν μένουν να σηκώσουν μόνο τον δικό τους σταυρό, αναλαμβάνουν και τον σταυρό των άλλων. Δεν υπάρχει πιο κοινωνική και ηρωϊκή αποστολή απ' αυτήν».**

**«Με τον πόνο ο Θεός τελειοποιεί τον άνθρωπο και τον βοηθά να βρει και να ενωθεί με τις ρίζες του»<sup>9</sup>.**

Ο πόνος είναι μοναδική υποκειμενική εμπειρία, η οποία δύσκολα μεταφέρεται στους άλλους, δεν παρατηρείται, αλλά μόνο τα αποτελέσματά της διαπιστώνονται<sup>10</sup>.

**«Η ζωή είναι απέραντος πόνος. Οι άνθρωποι είναι αξιολύπητοι».** Αυτό είναι το απόσταγμα από την **«κάθοδο»** της κόρης του Ινδού Θεού Ιντρα στη γη, όπου την έστειλε ο πατέρας της να γνωρίσει τη ζωή και τους ανθρώπους. Και αυτό μάλιστα, είναι το επίκεντρο του

ονειροδράματος, ενός από τα κορυφαία έργα του Αυγούστου Στρίντμπεργκ, αλλά και ολόκληρης της συγγραφικής δημιουργίας του μεγάλου Σουηδού, που πίστευε πως **«ακάθαρτη είναι η Γη/και ανάξια η ζωή»<sup>11</sup>.**

Για τον Αύγουστο Στρίντμπεργκ, Σουηδό φιλόσοφο και συγγραφέα, το επίγειο **«Βασίλειο του πόνου»** δεν ήταν θεωρητική διαπίστωση, αλλά καυτή εμπειρία ολόκληρης της ζωής του.

Στο πατρικό του σπίτι, στους τρεις γάμους του, στις συγκρούσεις του με το **«κατεστημένο»**, γνώρισε την βιοτική οδύνη με τον **«παραλογισμό»** και την **«κόλαση»**, όπως την ονομάζει στο φερώνυμο σπαρακτικό, εξομολογητικό έργο του (1897), και όπως την είχε ορίσει ο Σοπενχάουερ<sup>12</sup>.

**«Που τάχα θα μπορούσε ο Δάντης να βρει το μοντέλο και το υλικό για την κόλασή του, αν όχι στον πραγματικό κόσμο; Αντίθετα, όταν θέλησε να περιγράψει τις ουράνιες μακαριότητες, βρέθηκε μπροστά σ' ανυπέρβλητες δυσκολίες, ακριβώς, γιατί, στον κόσμο μας δεν υπάρχει τίποτε παρόμοιο».**

**«Αυτός ο κόσμος είναι μια κόλαση, όπου οι άνθρωποι χωρίζονται σε ψυχές που βασανίζονται και σε δαίμονες που βασανίζουν»<sup>13</sup>.**

Τη χαρά, τη μοναδική χαρά ο Στρίντμπεργκ τη βρίσκει στην ποίηση, στην καρδιά και στον έρωτα. Η Αγνή η ηρωίδα του ονειροδράματος, στο τέλος του έργου απαντά στον ποιητή:

**«Καταλαβαίνεις τώρα τι ειν' ο έρωτας, με την απέραντη χαρά, και τον αφάνταστο πόνο; Η πιο γλυκιά και η πιο πικρή έννοια της ύπαρξης... Το τέλος είναι ο αγώνας ανάμεσα στον πόνο της ηδονής και στην ηδονή του πόνου...».**

**Κι αυτός «ο αγώνας ανάμεσα σε δύο αντίθετες δυνάμεις γεννάει νέα δύναμη, όπως το πυρ και το νερό γεννάνε τον ατμό»<sup>11</sup>.**

Ενας από τους πνευματικούς «δασκάλους» του Στρίντμπεργκ, ο «Φιλόσοφος της απαισιοδοξίας» Αρτουρ Σοπενχάουερ, όρισε τον πόνο ως κεντρικό πόλο της μεταφυσικής του. Για εκείνον, ο πόνος δεν είναι «σύμπτωμα» είναι ο ίδιος ο σκοπός της ζωής.

«Η ανθρώπινη ζωή έχει σαν άμεσο και τελικό σκοπό τον πόνο. Εάν δεν ήταν έτσι, θ' έπρεπε να πούμε πως της λείπει κάθε λόγος να υπάρχει στον κόσμο. Γιατί θα ήταν παράλογο να παραδεχθούμε πως ο άπειρος πόνος που ξεκύνεται απ' την αθλιότητα, και πλημμυρίζει όλη την πλάση, είναι δίχως σκοπό και κάτι εντελώς τυχαίο».

Κι ο «αγέλαστος φιλόσοφος» θα προσθέσει σχεδόν σαρκαστικά:

«Η ανθρώπινη ζωή κυμαίνεται, σαν το εκκρεμές ενός ρολογιού, ανάμεσα στη λύπη και στην πλήξη, που αποτελούν τα δύο ακραία στοιχεία της»<sup>12</sup>.

Ο Σοπενχάουερ θα παραδεχθεί:

πως «ένα ποσοστό από έγνοιες, πόνους ή ταραχές είναι απαραίτητο για τον άνθρωπο, σ' όλες τις εποχές»<sup>14</sup>.

«Όταν δεν συντρίβει η οδύνη μεγαθύνει... όταν δεν σε φτωχαίνει και δεν σ' ερμώνει, σε πλουτίζει και σου δίνει συντρόφους». «Για να ζήσει και να νοιώσει ο άνθρωπος χρειάζεται να κλάψει».

«Ο άνθρωπος είναι ένας μαθητευόμενος, ο πόνος είν' ο δάσκαλος του και κανένας δεν γνωρίζει τον εαυτό του, αν δεν έχει υποφέρει, έγραφε ο Αλφρε ντε Μυσσέ. Για να καταλήξει:

«Τίποτα δεν μας κάνει τόσο μεγάλους, όσο ένας μεγάλος πόνος»<sup>15</sup>.

Ο συμπατριώτης του Ιντρα, ο Ινδός ποιητής Ταμπιντρανάθ Ταγκόρ ομολογεί:

«Το πιο σπουδαίο μάθημα που μπορούμε να διδαχθούμε απ' τη ζωή, δεν είναι πως ο πόνος υπάρχει στον κόσμο, αλλά πως είναι στο χέρι μας να ωφεληθούμε απ' αυτόν και να τον μεταλλάξουμε σε χαρά»<sup>16</sup>.

Ο Ρομαντικός Αγγλος Ουίλλιαμ Ουέρντγουερθ γράφει: «Φίλοι σου είναι η χαρά, οι αγωνίες και η αγάπη, κι ο αδάμαστος του ανθρώπου τους»<sup>17</sup>.

Ο πολύπαθος Μπετόβεν ανακράζει:

«Αγώνες με αμφίβολες νίκες και ήπιες, δύναμη μέσα απ' την αδυναμία, μοναξιά και συνοδοιπορία» η «χαρά μέσ' απ' τον πόνο» (Durch Leiden freude)<sup>19</sup>.

Δέκα χρόνια πριν από τον Στρίντμπεργκ, ο Τσέχωφ κατασταλάζει:

«Κατάλαβα τώρα με το νου μου, με την ψυχή μου που τόσο έχει υποφέρει, πως ο άνθρωπος, ή δεν έχει κανένα προορισμό ή έχει ένα και μόνο. Τη γεμάτη αυταπάρνηση αγάπη για τους άλλους»<sup>18</sup>.

Σήμερα λοιπόν, που ο πόνος περισσεύει, η ελπίδα φθίνει, η γνώση της πληροφορικής και της Ρομποτικής δεν αρκεί.

Η Νοσηλευτική προκαλείται να εξοπλιστεί με,

– αυταπάρνηση

– κατανόηση

– υπομονή και

– αγάπη

για να βρει την αρχική της αποστολή.

Αγαπώντας, κατανοώντας τον άλλον ελαφραίνεις τον δικό σου πόνο. Αυτή η μέθεξη, είναι η μόνη αριθμητική «πρόσθεση» που έχει άθροισμά της την αφαίρεση του κοινού πόνου.

---

**HELEN KAMPOURA - NIFLI, Pain: Experience and Lesson.** In our wise and living language «pain» means «physical and psychic suffering» and also «labour, fatigue, task».

That experience passes through the evolutionary stages of life and remains its permanent bystander.

Pain strengthens personality, rouses abilities and dexterities hidden deeply, promotes and disciplines character, tames morals and restrains passions. It defines distinctly the conscientious «ego» and extends the limits of existence.

Nowadays that pain is more than enough, and hope fades away, Nursing is challenged to be «armed» with self-denial, understanding, patience and love, in order to regain its original mission, i.e. to cancel and finally efface pain. **Nossileftiki 2: 101-105, 1996**

---

## BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Thomson, 1973, The Prescribing of Hypnotics and tranquillizers in New Zealand, New Zealand soc. Worker, 9, 37.
2. Illich I, 1975, Nemesis Medicae-seuiled. Paris.



3. Melzac R., 1973. The puzzle of pain Basic Book Ed, New York.
4. STERNBACH R.A., 1974. Pain Patients traits and Traitment, Academic Press Ed, New York.
5. Roy C., The Roy addaptation model comment. Nursing Outlook 1976, 24 (Nov) 690-691.
6. Σοφοκλής, Οιδίπους Τύραννος στ. 1230. Μετάφραση Φ. Πολίτη.
7. Ιλιάς Π32-Ισίοδος, Εργα και Ημέραι 217 - Αισχύλος, Αγαμέμνων, 127.
8. Αισχύλος, Ικέτιδες, 432.
9. Κανελλόπουλος Π., 1956. Μεταφυσικής Προλεγόμενα, εκδ. Ροδής, Αθήνα και ο χριστιανισμός και η εποχή μας.
10. Travelbee J., Interpersonal aspects of nursing. Paris, Philadelphia, 1966:7.
11. Από το «Αμφιθέατρο», μετάφραση και σκηνοθεσία Σπ. Ευαγγελάτου (με τους Λ. Τασοπούλου, Χ. Μπίρα, Σ. Βάγια, Μ. Μοσχολιού, Κ. Αθανασόπουλο). Πρωτοπαρουσιάστηκε στην Ελλάδα από το Εθνικό Θέατρο (1963), μετάφραση-σκηνοθεσία Αλ. Σολομού (Α. Συνοδινού, Λ. Καλλέργης, Ν. Τζόγκας).
12. Σκέψεις και αποσπάσματα (πάρεργα και παραλειπόμενα 1851). «Οι πόνοι του κόσμου». Μετάφραση Κ. Νικολάου, Γκοβόστης Χ.Χ. σελ. 19 και 35.
13. Ο.Π. σελ. 24 και 39.
14. Μελέτες στην απαισιοδοξία. Σοπενχάουερ.
15. Η νύχτα του Οκτώβρη, Αλφρέ Ντε Μυσσέ.
16. Sadhana, Ταμπιντρανάθ Ταγκόρ.
17. Εθνική ανεξαρτησία και ελευθερία Α,Β, Ουίλλιαμ Ουέρντιγουερθ.
18. Ιστορία ενός αγνώστου, Α. Τσέχωφ.
19. Στην κόμισσα Erdody 10.10.1815, Μπετόβεν.
20. John Patrick «Αυγουσιάτικο Φεγγάρι», John Patric.