



Αντιμετωπίζοντας τον πόνο μετά από μια χειρουργική επέμβαση

**Αυτό το φυλλάδιο εξηγεί τι μπορείτε να κάνετε
για να προετοιμαστείτε για**

**την επιστροφή σας στο σπίτι μετά την
επέμβαση και να βοηθήσετε την ανάρρωσή σας.**

**Περιγράφει τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται
για τη μείωση του πόνου και**

**πώς να τα χρησιμοποιείτε με ασφάλεια κατά
την περίοδο της ανάρρωσής σας**



Γιατί μου έχουν συνταγογραφηθεί φάρμακα για την αντιμετώπιση του πόνου;

Μετά από μια χειρουργική επέμβαση ή παρέμβαση η παρουσία πόνου σε κάποιο βαθμό είναι φυσιολογική, και η έντασή του θα είναι διαφορετική σε κάθε άτομο. Αυτός ο τύπος πόνου είναι γνωστός ως οξύς μετεγχειρητικός πόνος και μπορεί να μειωθεί με τη χορήγηση αναλγητικών φαρμάκων (παισιίπονα).

Συνήθως θα σας χορηγηθούν αναλγητικά φάρμακα αμέσως μετά την επέμβαση. Η ομάδα επαγγελματιών υγείας θα καταρτίσει ένα σχέδιο, που θα περιλαμβάνει φάρμακα κατά του πόνου, που μπορεί ήδη να λαμβάνετε. Αυτά μειώνουν τον πόνο και σας διευκολύνουν να βήξετε, να κινείστε, να περπατάτε και να γίνετε προοδευτικά πιο δραστήριοι. Αυτές οι δραστηριότητες είναι ζωτικής σημασίας για την ανάρρωσή σας.

Είναι φυσιολογικό να αισθάνεστε άγχος για το αν θα μπορέσετε να γίνεται πάλι δραστήριοι μετά από μια χειρουργική επέμβαση. Καθώς αναρρώνετε και αυξάνετε σταδιακά το επίπεδο δραστηριότητάς σας, μπορεί να παρατηρήσετε ότι ταυτόχρονα αυξάνεται και η αυτοπεποίθησή σας. Είναι σημαντικό να έχετε ένα σχέδιο που θα σας βοηθήσει να πετύχετε αυτόν το στόχο αποκατάστασης της λειτουργικότητάς σας. Ίσως να θέλετε να δοκιμάσετε κάτι καινούργιο ή να κάνετε πράγματα με διαφορετικό τρόπο.

Τα αναλγητικά φάρμακα διευκολύνουν επίσης την τήρηση του προγράμματος άσκησης από την ομάδα φυσιοθεραπείας σας, ώστε να αναρρώσετε πιο γρήγορα. Η αποκατάσταση της δραστηριότητάς σας μειώνει τον κίνδυνο επιπλοκών, όπως η λοίμωξη του αναπνευστικού συστήματος ή παρουσία θρόμβων στα κάτω άκρα (πόδια) ή στους πνεύμονες.

Καθώς αισθάνεστε καλύτερα, δυναμώνετε και είστε πιο δραστήριοι, θα πρέπει να μειώσετε και στη συνέχεια να σταματήσετε τα παισιίπονα φάρμακα. Εάν ο πόνος επιμένει, επικοινωνήστε με την ομάδα επαγγελματιών υγείας που σας παρακολουθεί.

Οπιοειδή φάρμακα: τα βασικά που πρέπει να γνωρίζετε



Τα οπιοειδή φάρμακα, όπως η μορφίνη, είναι χρήσιμα για τη μείωση υψηλής έντασης πόνου, που βιώνετε μετά από μια επέμβαση ή κάκωση/τραύμα, όπως είναι ένα κάταγμα οστού.

Συνήθως συνταγογραφούνται όταν άλλα αναλγητικά φάρμακα δεν έχουν μειώσει το επίπεδο του πόνου σε βαθμό που να σας επιτρέψει να αυξήσετε άνετα τη δραστηριότητά σας και να κάνετε, π.χ. φυσιοθεραπεία ή να μπορείτε να σηκώνεστε και να κινείστε άνετα.

Υπάρχουν διάφοροι τύποι οπιοειδών φαρμάκων για τον πόνο και μπορεί να χρησιμοποιηθούν σε διάφορες χρονικές στιγμές κατά την ανάρρωσή σας ή να ποικίλλουν, ανάλογα με ποια άλλα φάρμακα λαμβάνετε σε χρόνια βάση. Μπορεί να χρειαστεί να λάβετε οπιοειδή φάρμακα μόνο για μικρό χρονικό διάστημα μετά από μια χειρουργική επέμβαση. Οι περισσότεροι άνθρωποι τα σταματούν μετά από λίγες ημέρες. Εάν χρειαστεί να τα πάρετε για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, είναι σημαντικό να τα μειώσετε και σταματήσετε με έναν προγραμματισμένο τρόπο. Μπορεί να σας συμβουλευθούν να πάρετε άλλα φάρμακα για τον πόνο καθώς αναρρώνετε.

Η ομάδα επαγγελματιών υγείας θα σας συμβουλευσει σχετικά με τον τύπο του οπιοειδούς φάρμακο που πρέπει να χρησιμοποιήσετε. Μπορούν να σας καθοδηγήσουν ώστε να χρησιμοποιείτε τα παισιίπονα φάρμακα με ασφάλεια, προκειμένου να μειώσετε την πιθανότητα εμφάνισης ανεπιθύμητων ενεργειών ή άλλων προβλημάτων. Επίσης, η ομάδα επαγγελματιών υγείας θα σας καθοδηγήσει στο πώς μπορείτε να μειώσετε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο και να σταματήσετε να παίρνετε αναλγητικά φάρμακα μόλις εσείς νιώσετε ότι μπορείτε.

Πριν το χειρουργείο σας

Τι μπορώ να κάνω πριν από την εγχείρησή μου για να βελτιώσω τη μετέπειτα ανάρρωσή μου;



Να είστε όσο μπορείτε πιο δραστήριοι και σε καλή φυσική κατάσταση

Το να είστε όσο το δυνατόν πιο δραστήριοι και σε καλή φυσική κατάσταση βοηθάει στην ταχύτερη ανάρρωση/αποκατάσταση, ενώ ταυτόχρονα και ο πόνος θα είναι λιγότερος και θα διαρκέσει λιγότερο.

Μερικές φορές η δραστηριοποίηση μπορεί να είναι δύσκολη, ειδικά αν έχετε πόνο ή προβλήματα με τις αρθρώσεις ή άλλες περιοχές του σώματος. Ζητήστε λοιπόν συμβουλές για το πώς να αυξήσετε τη φυσική κατάσταση του σώματός σας και της καρδιάς σας.

Το τακτικό ήρεμο περπάτημα αρκετές φορές την ημέρα, η άσκηση μέσα στο νερό και ασκήσεις που γίνονται στην καρέκλα σας, μπορούν όλα να βοηθήσουν στη βελτίωση της φυσικής σας κατάστασης. Ρυθμίστε εσείς την ένταση της άσκησης σε αυτές δραστηριότητες ώστε να μην προκαλούν πόνο ή έξαρση των συμπτωμάτων. Η σταθερή καθημερινή ήπια άσκηση είναι η πιο βοηθητική.

Να τρώτε υγιεινά

Η υγιεινή διατροφή βοηθά στην επούλωση των πληγών. Εξερευνήστε λοιπόν τρόπους για να τρώτε περισσότερο υγιεινές τροφές, όπως φρούτα και λαχανικά. Η απώλεια επιπλέον βάρους βοηθά στη μείωση πολλών επιπλοκών, όπως λοιμώξεις στην τομή. Ακόμη και η μικρή απώλεια βάρους βοηθά στην καλύτερη επούλωση.

Μειώστε ή σταματήστε το κάπνισμα και το άτμισμα

Αυτό συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου λοιμώξεων του αναπνευστικού, θρόμβων στα πόδια και στους πνεύμονες και άλλα προβλήματα υγείας που καθιστούν την ανάρρωσή σας πιο δύσκολη και μακρά.

Μειώστε ή σταματήστε το αλκοόλ

Αυτό μπορεί να βοηθήσει τον οργανισμό να ανακάμψει ταχύτερα μετά την επέμβασή σας.

Χρήση ευχάριστης απόσπασης της προσοχής και χαλάρωσης

- Φέρτε ευχάριστα και ευανάγνωστα βιβλία στο νοσοκομείο
- Ακούστε μουσική ή podcast που σας αρέσει
- Εάν θεωρείτε ότι οι τεχνικές χαλάρωσης ή ενσυνειδητότητας είναι χρήσιμες, χρησιμοποιήστε τις κατά τη διάρκεια της ημέρας και τη νύχτα αν υπάρχει δυσκολία στον ύπνο.
- Αξίζει επίσης να φέρνετε στο νοσοκομείο ηχητικές εκδόσεις βιβλίων, ηχογραφήσεις χαλάρωσης και ενσυνειδητότητας.

Τι συμβαίνει αν λαμβάνω ήδη οπιοειδή?

Αν ήδη λαμβάνετε οπιοειδή παρακαλώ μιλήστε με την ομάδα επαγγελματιών υγείας που σας έχει αναλάβει. Ανάλογα με τη χρονική στιγμή του χειρουργείου σας, μπορεί να ωφεληθείτε από τη μείωση των οπιοειδών πριν την επέμβαση, όταν αυτή γίνει με ασφαλή τρόπο.

Αυτό μπορεί να βοηθήσει στην ανάρρωση μετά τη χειρουργική επέμβαση, ιδίως όσον αφορά τη διαχείριση του πόνου σας, την επούλωση των τραυμάτων ή τη μείωση των κινδύνων λοίμωξης σε περιοχές του σώματος όπως το δέρμα, ο θώρακας ή το στόμα.

Πώς τα φάρμακα μειώνουν τον πόνο

Η παρακεταμόλη θεωρείται ότι ανακουφίζει τον πόνο μπλοκάροντας τις τους χημικούς αγγελιοφόρους στον εγκέφαλο και το νωτιαίο μυελό.

Τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα (επίσης γνωστά ως ΜΣΑΦ), όπως η ιβουπροφαίνη, εμποδίζουν την παραγωγή ορισμένων χημικών ουσιών του σώματος, που προκαλούν φλεγμονή και πόνο.

Τα οπιοειδή (για παράδειγμα η κωδεΐνη, η τραμαδόλη και η μορφίνη) παρέχουν ανακούφιση από τον πόνο δρώντας σε περιοχές του νωτιαίου μυελού και εγκεφάλου για να εμποδίσουν τη μετάδοση των σημάτων πόνου. Τα οπιοειδή θεωρούνται από τα ισχυρότερα φάρμακα κατά του πόνου.

Θα πρέπει να μειώσετε και στη συνέχεια να διακόψετε τη λήψη οπιοειδών το συντομότερο δυνατό ή μέχρι την ημερομηνία που αναφέρεται στο σχέδιο αντιμετώπισης του πόνου σας. Αυτό συμβαίνει λόγω του κινδύνου εξάρτησης ή εθισμού σε αυτά.

Εάν δυσκολεύεστε να σταματήσετε τη λήψη οπιοειδών μέχρι τη στιγμή που συμφωνήθηκε στο σχέδιο, μιλήστε με την ομάδα επαγγελματιών υγείας που σας έχει αναλάβει για να βρείτε άλλους τρόπους διακοπής των οπιοειδών και μείωσης του πόνου σας.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με όλα τα φάρμακα κατά του πόνου, διαβάστε το φύλλο οδηγιών χρήσης που συνοδεύει το φάρμακο.

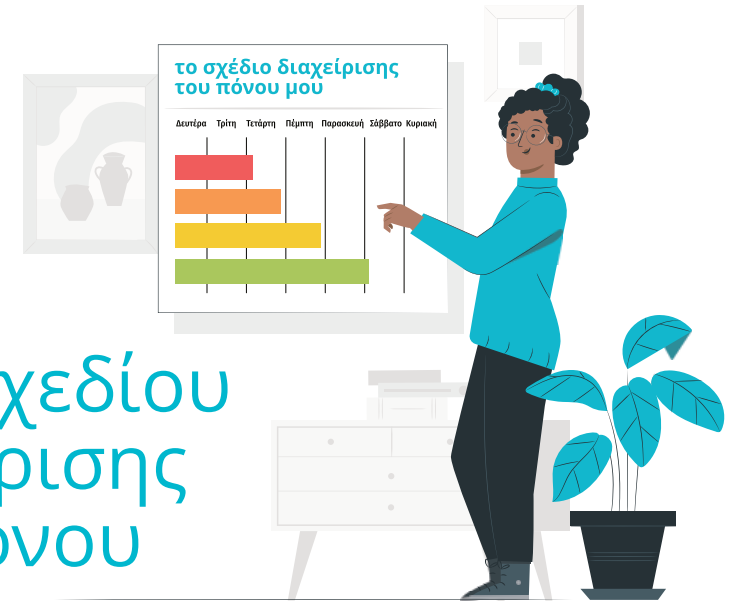
Χρήση ενός σχεδίου διαχείρισης του πόνου

[Βλέπε μεσαίες σελίδες]

Ένα πράγμα που μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε την ανάρρωσή σας μετά την επέμβαση είναι να χρησιμοποιήσετε ένα σχέδιο διαχείρισης του πόνου. Υπάρχει ένα σχέδιο τυπωμένο στις επόμενες σελίδες για να το χρησιμοποιήσετε.

Ένα μέλος της ομάδας επαγγελματιών υγείας που σας έχει αναλάβει θα συνεργαστεί μαζί σας για να συμπληρώσετε το σχέδιο διαχείρισης του πόνου σας. Αυτό θα αποτελέσει στη συνέχεια το προσωπικό σας σχέδιο διαχείρισης του πόνου. Θα σας δείχνει ποια φάρμακα πρέπει να παίρνετε, πότε να τα παίρνετε και πότε να τα μειώνετε και να τα διακόπτετε με ασφάλεια.

Πάρτε το σχέδιο μαζί σας στο σπίτι και χρησιμοποιήστε το για να σας υπενθυμίζει πώς να χρησιμοποιείτε τα φάρμακά σας με ασφάλεια και πότε πρέπει να τα μειώσετε και να τα σταματήσετε.



Το σχέδιο διαχείρισης του πόνου μου

Όνομα

(Συμπληρώνεται από επαγγελματία υγείας)

Ημερομηνία

Σημείωση: Παρακεταμόλη (με πράσινο χρώμα), τα ΜΣΑΦ (με κίτρινο χρώμα) και τα οπιοειδή που φαίνονται με πορτοκαλί χρώμα θα πρέπει να λαμβάνονται σε τακτά χρονικά διαστήματα καθημερινά. Τα οπιοειδή που φαίνονται με κόκκινο χρώμα θα πρέπει να λαμβάνονται μόνο όταν τα χρειάζεστε.

1. Αναλγητικά που μου έχουν δοθεί

2. Πότε πρέπει να τα μειώσω και να τα σταματήσω

	Σημειώστε αυτά που μου έχουν συνταγογραφηθεί	Η δόση	Πόσο συχνά πρέπει να τα παίρνω	Ημερομηνία που ξεκίνησα	Ημερομηνία που πρέπει να αρχίζω να τα μειώνω και να σταματήσω να τα παίρνω			
				Ημέρα 1				
Οπιοειδή								
Τραμαδόλη								
Μορφίνη								
Οξυκοδώνη								
Ταπενταδόλη								
Άλλα								
Κωδεΐνη								
Dihydrocodeine								
Άλλα								
ΜΣΑΦ								
Ιβουπροφαίνη								
Ναπροξένη								
Παρεκοξίμπη								
Δεξκετοπροφαίνη								
Δικλοφαινάκη								
Άλλα								
Παρακεταμόλη								
Παρακεταμόλη								

Μετά τη χειρουργική επέμβαση



Κατά την έξοδό σας από το νοσοκομείο, θα λάβετε ένα πλάνο αντιμετώπισης πόνου και μια συνταγή για παυσίπονα φάρμακα. Τα φάρμακα κατά του πόνου θα σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε τα επίπεδα του πόνου σας, ώστε να μπορείτε να είστε όσο το δυνατόν πιο δραστήριος/α και λειτουργικά ανεξάρτητος/η όσο το δυνατόν περισσότερο.

Τα επίπεδα του πόνου θα μειώνονται καθώς το σώμα σας επουλώνεται και εσείς αυξάνετε σταθερά τις καθημερινές φυσικές σας δραστηριότητες μέσα και έξω από το σπίτι.

Εάν εξακολουθείτε να παλεύετε με υψηλά επίπεδα πόνου, ακόμη και με τα παυσίπονα φάρμακα, θα πρέπει να ζητήσετε επανεξέταση από την ομάδα επαγγελματιών υγείας που σας παρακολουθεί. Οι ήρεμοι, τακτικοί περίπατοι είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να παραμείνετε δραστήριοι

Τι μπορώ να κάνω μετά την επέμβαση για να μειώσω τον πόνο και να αναρρώσω καλά;

Διαχειριστείτε τα φάρμακά σας με ασφάλεια

Ακολουθήστε τις συμβουλές σχετικά με τον καλύτερο τρόπο χρήσης των φαρμάκων κατά του πόνου, ώστε να αναρρώσετε καλά.

Θυμηθείτε να παίρνετε φάρμακα κατά του πόνου (όπως παρακεταμόλη και ιβουπροφαίνη) τακτικά, όπως αναφέρεται στο σχέδιο διαχείρισης του πόνου σας στη σελίδα 8.

Μάθετε να ρυθμίζετε τη δραστηριότητά σας

Προσπαθήστε να μην το παρακάνετε επειδή έχετε μια «καλή μέρα». Αυτό ονομάζεται μερικές φορές «κύκλος έκρηξης ή αποτυχίας» και δεν είναι χρήσιμο για μια σταθερή ανάκαμψη. Μπορεί να κουραστείτε υπερβολικά με αποτέλεσμα να μην μπορείτε να κάνετε τίποτα την επόμενη μέρα.

Ο σταθερός ρυθμός στις δραστηριότητες είναι καλύτερος. Επιλέξτε δραστηριότητες που βοηθούν στην οικοδόμηση καλής φυσικής κατάστασης και κάντε τις σε τακτά χρονικά διαστήματα μέσα στην ημέρα. Θα είναι πιθανότερο να διατηρήσετε το ρυθμό σας αν επιλέξετε δραστηριότητες που θεωρείτε διασκεδαστικές ή ικανοποιητικές (ανταμοιβή). Σταματάτε πάντα πριν κουραστείτε υπερβολικά και θυμηθείτε να προγραμματίζετε διαλείμματα ανάπαυσης.

Μείνετε δραστήριοι

Αυξήστε τη σωματική σας δραστηριότητα και κάντε ευχάριστες καθημερινές δραστηριότητες. Η δράση θα σας βοηθήσει να αποσπάσετε την προσοχή σας από τον πόνο. Για παράδειγμα, μπορείτε:

- να κάνετε ήρεμους, τακτικούς περιπάτους
- να κάνετε ευχάριστα χόμπι ή χειροτεχνίες, δραστηριότητες σε εσωτερικούς χώρους ή στον κήπο (θυμηθείτε να τα κάνετε αυτά μέσα στα όρια της ανάρρωσής σας)

Απόσπαση της προσοχής και άλλες τεχνικές

- Χρησιμοποιήστε τεχνικές όπως η παρακολούθηση διασκεδαστικών ή συναρπαστικών ταινιών ή τηλεοπτικών προγραμμάτων
- Εξασκηθείτε στην ενσυνειδητότητα, λύστε σταυρόλεξα και ζωγραφίστε με ενσυνειδητότητα και δοκιμάστε τεχνικές χαλάρωσης και αναπνοής.

Περισσότερα για τα οπιοειδή

Η χρήση οπιοειδών αναλγητικών φαρμάκων μόνο όταν τα χρειάζεστε θα σας βοηθήσει να αναρρώσετε καλύτερα.

Θα είστε σε θέση να κάνετε περισσότερες καθημερινές δραστηριότητες και να διατηρήσετε το πρόγραμμα άσκησης από την ομάδα φυσιοθεραπείας σας.

Σκεφτείτε ποιες δραστηριότητες είναι πιθανό να αυξήσουν τα επίπεδα του πόνου σας (για παράδειγμα, ένας μεγαλύτερος περίπατος ή μια έξοδος με φίλους). Μπορείτε στη συνέχεια να προγραμματίσετε αυτές τις αναμενόμενες αυξήσεις του πόνου, λαμβάνοντας τα ισχυρά οπιοειδή παυσίπονα πριν από τη δραστηριότητα. Αυτό βοηθά να διατηρηθεί ο πόνος ελεγχόμενος. Είναι ο πιο χρήσιμος τρόπος για τη λήψη ισχυρών οπιοειδών.

Καθώς ο πόνος σας μειώνεται, μπορείτε να μειώσετε τα παυσίπονα φάρμακα. Να θυμάστε: εσείς θα πρέπει να στοχεύετε στη διακοπή της λήψης οπιοειδών νωρίτερα από ό,τι άλλων φαρμάκων κατά του πόνου όπως η παρακεταμόλη. Χρησιμοποιήστε οπιοειδή για να αποτρέψετε την αύξηση των επιπέδων πόνου.

Η δυσκοιλιότητα είναι η πιο συχνή παρενέργεια των οπιοειδών και μπορεί πραγματικά να διαταράξει τη λειτουργία του εντέρου.

Ο πιο χρήσιμος τρόπος για τη μείωση της δυσκοιλιότητας είναι να αναλάβετε δράση προτού πάθετε σοβαρή δυσκοιλιότητα.

Τρία χρήσιμα πράγματα για να διαχειριστείτε καλά τη δυσκοιλιότητα:

1. Η κατανάλωση υγρών βοηθάει. Θα πρέπει να επιδιώκετε να πίνετε πολλά υγρά.
2. Να τρώτε τροφές που γνωρίζετε ότι μειώνουν τη δυσκοιλιότητα σε εσάς. Για ορισμένους ανθρώπους μπορεί να είναι τα σύκα, τα δαμάσκηνα, τα δημητριακά πρωινού, τα πορτοκάλια, τα φασόλια ή όσπρια. Ο καθένας είναι διαφορετικός.
3. Πάρτε ένα καθαρτικό φάρμακο κάθε μέρα, για να μαλακώσουν τα «κακά» ή τα κόπρανά σας και να κρατάτε το έντερό σας σε κίνηση τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας. Ζητήστε συμβουλές από έναν φαρμακοποιό ή έναν γενικό ιατρό σχετικά με τον πιο χρήσιμο τύπο καθαρτικών.

Υπάρχουν δύο τύποι καθαρτικών: εκείνα που μαλακώνουν τα κόπρανα και εκείνα που βοηθούν στη μετακίνησή τους μέσα και έξω από το έντερο. Μπορεί χρειαστεί να πάρετε και τα δύο. Σχεδόν όλοι πρέπει να λαμβάνουν καθαρτικά μέχρι να σταματήσουν τα οπιοειδή τους.

Μείνετε ασφαλείς κατά τη λήψη οπιοειδών μετά τη χειρουργική σας επέμβαση



Δεν θα πρέπει να οδηγείτε εάν η ικανότητά σας έχει μειωθεί.



Κλειδώνετε πάντα τα οπιοειδή με ασφάλεια. Να τα κρατάτε πάντα μακριά από τα παιδιά.



Αρχίστε να μειώνετε τα οπιοειδή καθώς το επίπεδο του πόνου σας βελτιώνεται και σας εμποδίζει λιγότερο στις δραστηριότητες που προσπαθείτε να κάνετε.



Ποτέ μην κρατάτε οπιοειδή που σας έχουν περισσέψει στο σπίτι. Μην τα πετάτε στον κάδο απορριμμάτων. Πάντα να πηγαίνετε τα αχρησιμοποίητα οπιοειδή στο τοπικό σας φαρμακείο για απόρριψη.



Πείτε στους φροντιστές σας να καλέσουν το 166 εάν δεν μπορούν να σας ξυπνήσουν ή εάν η αναπνοή σας είναι πολύ αργή. Πείτε τους να ενημερώσουν τους γιατρούς ή τους διασώστες του ΕΚΑΒ ότι παίρνετε οπιοειδή για τον πόνο.

Για παραπέρα πληροφορίες

algologia.gr

painconcern.org.uk

livewellwithpain.co.uk

flippinpain.co.uk

versusarthritis.org

Οι ερωτήσεις μου

Εάν έχετε οποιοσδήποτε ερωτήσεις σχετικά με το σχέδιο διαχείρισης του πόνου σας ή την ανάρρωση από τη χειρουργική σας επέμβαση, παρακαλούμε σημειώστε τις εδώ, για να θυμηθείτε να ρωτήσετε ένα μέλος της ομάδας επαγγελματιών υγείας που σας παρακολουθεί.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΛΓΟΛΟΓΙΑΣ
HELLENIC SOCIETY OF ALGOLOGY
ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΤΗΣ IASP & EFIC
GREEK CHAPTER OF IASP & EFIC



ACUTE PAIN
IASP Special Interest Group



ISBN: 978-0-9935145-4-8

Ευχαριστούμε τη Louise Trewern από την Επιτροπή Φωνής Ασθενών της Βρετανικής Εταιρείας Πόνου, για την πολύτιμη συμβολή της στην ανάπτυξη αυτού του φυλλαδίου και την Βασιλεία Νύκταρη, Επίκουρη Καθηγήτρια Ανασθησιολογίας, Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Ηρακλείου Κρήτης για την μετάφραση στα ελληνικά. Σχεδιασμός φυλλαδίου: Andrassy Media. Έκδοση 1, Απρίλιος 2025