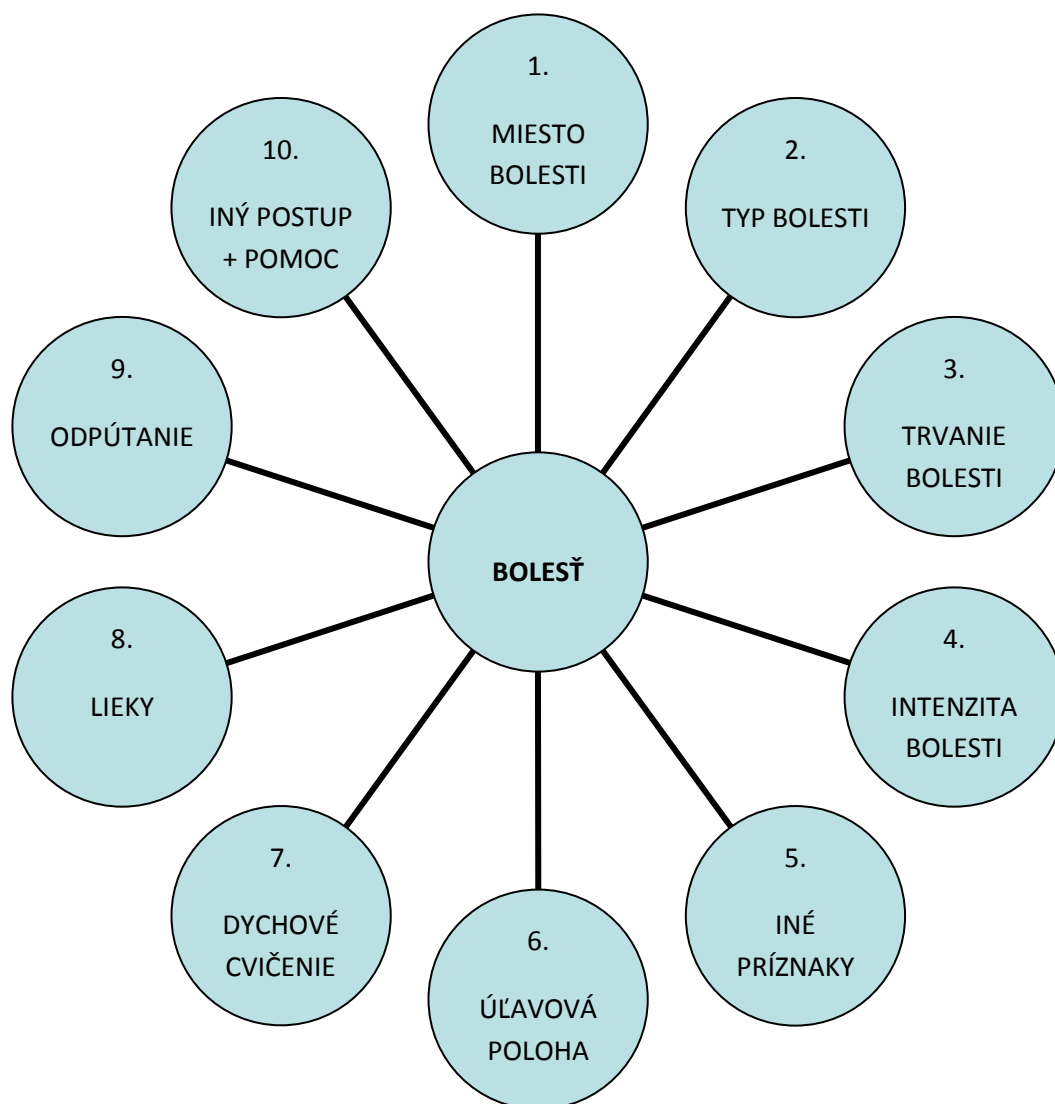


BOLEŠŤ

Pocit pohody a komfortu Vášho príbuzného je veľmi individuálny a subjektívny – len on/ona sám/sama vie, ako sa cíti. Vo všeobecnosti platí, že sa môžeme cítiť nepohodlne v rôznych situáciách, z rôznych príčin a rôznym spôsobom. Ľudia si zvyčajne pocit nepohody a diskomfortu spájajú s bolesťou, avšak Váš príbuzný sa môže cítiť „zle“ aj vtedy, keď bolesť nemá, ale je mu na vracanie, cíti sa unavený, znepokojený alebo zmätený. Je potrebné uvedomiť si, že nie všetci pacienti v paliatívnej starostlivosti trpia bolesťou.

Ak Váš príbuzný hovorí, že má bolesti, je potrebné mu to veriť. Pre Vás je dôležité vedieť, že bolesť je možné zmierniť a v niektorých prípadoch aj úplne odstrániť. Akým spôsobom – to je už individuálne, ale tu je niekoľko všeobecných rád.

DESATORO MANAŽMENTU BOLESTI – čo môžete robiť, ak má Váš príbuzný bolesť?



Podrobne posudzujte bolesť Vášho príbuzného, aby ste ju vedeli opísať lekárovi alebo sestre a pomohli tak nájsť riešenie pre jej zmiernenie. Môžete sa pokúsiť hľadať odpovede na nasledujúce otázky. Pýtajte sa Vášho príbuzného – opakovane a odpovede zaznamenávajúte, napr. aj do **denníka bolesti**:

1. MIESTO

Kde to bolí? (nech ukáže každé miesto na tele, kde to bolí, alebo zakreslí značku do **mapy bolesti**)

2. TYP BOLESTI

Ako to bolí? Na čo sa bolesť podobá? (zapište presne slovami Vášho príbuzného – napr. „pichanie, štipanie, hľadanie, rezanie, tlak“ a pod.)

3. TRVANIE BOLESTI

Je táto bolesť nová? Ako dlho to bolí? Kedy bolesť začala? Koľko zvyčajne trvá? Sú aj obdobia bez bolesti? Ako dlho?

4. INTENZITA BOLESTI

Ako silno to bolí? (použite škálu od 1 do 5, kedy bod 1 znamená „žiadna bolesť“ a 5 znamená „neznesiteľná bolesť“; ak Váš príbuzný označí bolesť na škále číslom 3 a viac, môžete si byť istý/á, že bolesť je veľmi silná)

5. INÉ PRÍZNAKY

Sprevádza bolesť aj nejaký iný pocit – napr. pocity na vracanie? Kedy naposledy mal Váš príbuzný stolicu?

Zvládnutie bolesti

6. ÚĽAVOVÁ POLOHA

Pomôžte Vášmu príbuznému nájsť si polohu, ktorá mu zmierňuje bolesť, ktorá mu je pohodlná – napr. ľahnúť si na posteľ do polohy nabok, tzv. „polohy plodu“, sadnúť si s pokrčenými nohami, sadnúť si do polohy „kočička“...

7. DYCHOVÉ CVIČENIE

Požiadajte Vášho príbuzného, aby sa 10-krát zhlboka nadýchol.

8. LIEKY

Ak má Váš príbuzný nejaké lieky, ktoré užíva pri bolesti, podajte mu ich, ako určil lekár. Najskôr ale overte, kedy a aké množstvo týchto liekov už v tento deň Váš príbuzný užil. Ak už užil ich maximálnu povolenú dávku, nepodávajte ich, ale zavolajte jeho ošetrojúcemu lekárovi alebo na paliatívne oddelenie.

9. ODPÚTANIE

Navrhnite Vášmu príbuznému, aby sa pokúsil nemyslieť na bolesť a odpútať sa čítaním, sledovaním televízie, počúvaním hudby alebo inou aktivitou. Ponúknite masáž chodidiel a nôh, masáž rúk alebo šije a pliec.

10. INÝ POSTUP + POMOC

Ak je prítomný aj pocit na vracanie, alebo zápcha, postupujte podľa rád uvedených pri týchto symptómoch. Ak sa bolesť nezmierni do 30 minút, zavolajte ošetrojúcemu lekárovi Vášho príbuzného alebo na paliatívne oddelenie.