

BOLEČINA IN ZDRAVSTVENA NEGA

Bolečina je kompleksna človekova izkušnja. Pogosto je signal, da je z zdravljenjem nekaj narobe, vedno pa vpliva na pacientovo počutje in kakovost življenja.

Definicija o bolečini iz leta 1992, ki jo navajata International association for the study of pain in American pain society, pravi da: *bolečina je neprijetna čutna in čustvena izkušnja, ki je posledica aktualne ali potencialne poškodbe tkiva ali je nekaj, kar se lahko opiše z izrazom poškodba*. Po tej definiciji je bolečina pojav (fenomen), ki je sestavljen iz več elementov in vpliva na človekovo fizično, psihično in socialno funkcioniranje. Ni možno predvideti povezave med okvaro tkiva in občutenjem bolečine, ker je to individualno. Ta definicija je za MS zavezujoča, saj to pomeni, da mora pacientu verjeti, ko toži, da trpi bolečino, ne glede na to ali je vzrok pojava bolečine znan ali ne. Ni nujno, da je bolečina vedno posledica poškodbe tkiva (fizični vzrok).

Bolečina vpliva na način in kvaliteto življenja. Povzroči lahko:

- depresijo
- izgubo apetita
- razdražljivost
- agresijo
- nespečnost
- neubogljivost
- obup
- zmanjšuje moč in potrpežljivost.

Ločimo:

AKUTNO BOLEČINO: je nenadna, intenzivna, močna in traja določen čas.

KRONIČNA BOLEČINA: je lahko stalna, topa, boleča, skeleča, pogosto se pojavlja v različnem delu dneva in različno močna, vzbuja strah in kljub zdravljenju traja več kot 3-6 mesecev.

Nezdravljena ali slabo zdravljena akutna bolečina vodi v kronično bolečino.

Najpogostejše kronične bolečine so:

- glavoboli
- bolečine v sklepih, hrbtu
- bolečine po poškodbi
- obolenja (rak)

Bolečina je prisotna pri več kot 50% tistih, ki imajo raka in več kot 75%, kjer je bolezen že napredovala.

Bolnik izraža bolečino z besednim in nebesednim sporočanjem:

BESEDNO SPOROČANJE: bolnik z besedami pove, kje in kako ga boli, sliši se jokanje, stokanje, vpitje; višina, ton in jakost glasu so različni.

NEBESEDNO SPOROČANJE: prepoznavno je v gibanju telesa (prisilna drža), kontaktu z očmi, trpečem izrazu obraza, čustvenih spremembah (strah, negotovost, jeza, otožnost, sovražnost, pogajanje, odsotnost). Pri merjenju vitalnih funkcij lahko zaznamo spremembe vitalnih znakov (povišan RR, povišan pulz, razširjene zenice, potenje).

TIP BOLEČINE:

Bolečina je lahko: omejena, se širi na druge dele telesa, topa (pri zobobolu), ostra (točno eno mesto), zbadajoča (če se gnoji,kljuvajoča, utripajoča), pekoča (pri kili), krčevita (pri zastrupitvi s hrano, kolike), kljuvajoča, pritiskajoča (pri glavobolu), stiskajoča (omejena iz obeh strani), glodajoča, vdirajoča (vedno globlje), s pekočimi (kot utrip) in električnimi sunki, globoka, stalna.

OCENJEVANJE BOLEČINE

Pri ocenjevanju bolečine so pomembni lokalizacija bolečine, kvaliteta, jakost, trajanje, pojav bolečine ob izvajanju določenih življenjskih aktivnosti. Poznamo številčno, besedno in vizualno-analogno barvno skalo.

BESEDNE LESTVICE

To so 4, 5, 6 besedne lestvice.

Primer: 1- ni bolečine, 2- blaga bolečina, 3- zmerna bolečina, 4- huda bolečina, 5- zelo huda bolečina, 6- nevzdržna bolečina

ŠTEVILČNA LESTVICA

Imajo razpon številke od 0 do 10. Te so najpogostejše in najbolj enostavne. So razumljive bolnikom in so kot takšne zelo uporabne. Jakost bolečine se lahko meri v ustni ali pisni obliki. 0 je brez bolečine in 10 je neznosna bolečina.

VIZUALNA LESTVICA

Je najbolj pogosto uporabljena lestvica za merjenje bolečine in za merjenje lajšanja bolečine. Predstavlja jo ravna črta, ki je ponavadi dolga 10cm, na enem delu je oznaka "ni bolečine", na drugem "neznosna bolečina". Pacienti na črti sami označijo stopnjo bolečine. Lahko je tudi barvno prikazana od zelo svetle barve, ki pomeni stanje brez bolečine do zelo temne barve, ki pomeni neznosno bolečino.

DOKUMENTIRANJE

Bolečino moramo pravilno dokumentirati. V ustrezno dokumentacijo beležimo:

- mesto bolečine
- tip bolečine
- jakost bolečine
- pogostnost
- trajanje bolečine
- dejavnike, ki vplivajo na pojav okrepitve ali lajšanja bolečine
- vplive bolečine na samooskrbo

ZDRAVSTVENA NEGA PRI BOLEČINI

Pri zdravljenju bolečine je pomembno:

- verjeti bolniku, ko govori o svoji bolečini in težavah
- dati bolniku zdravilo ob uri oz. v rednih intervalih po naročilu zdravnika
- če je le možno, dati zdravila proti bolečina per os; kadar to ni možno, jih dajemo na druge načine, in sicer kot obliž na kožo, svečko, injekcijo (s.c., i.m., i.v.), infuzijo in drugo.
- zagotavljati položaj, ki pacientu olajša bolečino.