



# BOLEČINA

*TA KARTICA NUDI INFORMACIJE O TEM KAJ JE BOLEČINA IN KAKO JO LAHKO OLAJŠAMO S PRIMERNO TERAPIJO*

## KAJ JE BOLEČINA

Bolečina je sporočilo, ki nam ga pošilja naše telo. Je izkušnja, katero prej ali slej izkusijo vsi.

Nihče ne pozna boljše lastnosti bolečine, kot oseba, ki trpi.

Zaradi tega razloga, kadar čutite bolečino, je bistvenega pomena ustrezna komunikacija z zdravstvenim osebjem (zdravniki in medicinske sestre).

## KAKO OPISATI IN IZMERITI BOLEČINO

Za zdravnika je pomembno, da razume kakšna je bolečina in koliko je močna, da lahko predpiše pravilno terapijo. Za opis bolečine je potrebno razložiti:

- **Kakšna je bolečina** (ostra, težka, pekoča,...);
- **Kje je bolečina** (izvor in izžarevanje, na primer od zadnjične mišice proti eni izmed nog);
- **Koliko je močna bolečina**, tako da si predstavljate lestvico s številkami od 0 do 10, kjer je 0 odsotnost bolečine in 10 najhujša bolečina, ki si jo lahko zamislite;
- **Kdaj se je začela bolečina** (pred nekaj urami, dnevi, tedni,...);
- **Koliko omejuje vaše življenje** znotraj in zunaj hiše;
- **Kaj izboljša ali poslabša bolečino** (na primer hrana, gibanje, določeni položaji, počitek);
- **Če ste vzeli zdravila** proti bolečinam, tudi za kratko obdobje.

## ZDRAVLJENJE BOLEČINE

Za zmanjšanje bolečine se uporabljajo zdravila, tudi tako močna kot morfij, katera se aplicirajo preko ust ali obližev, injekcij ali infiltracij na predelu hrbtenice, sklepov ali perifernih živcev.

Poleg zdravil obstajajo še drugi načini za lajšanje bolečine, glede na bolezen, splošno zdravstveno stanje, vrsto in intenzivnost občutene bolečine.

Vaš zdravnik vam bo pomagal najti najbolj učinkovito terapijo za vas.

Če se po začetku zdravljenja pojavijo novi problemi ali pride do poslabšanja že prisotnih težav ali če zdravljenje ni učinkovito, se takoj posvetujte s svojim zdravnikom.



## ODGOVORI NA NAJBOLJ POGOSTO ZASTAVLJENA VPRAŠANJA

### Ali se bolečina razlikuje od posameznika do posameznika?

Da, isti vzrok lahko eni osebi povzroči rahlo bolečino in drugi zelo močno. Intenzivnost bolečine je odvisna od številnih dejavnikov in se razlikuje od osebe do osebe.

### Lahko vzamem zdravilo proti bolečini samo ko ta postane neznosna?

Bolje da ne. Bolečina utruje telo in um, zdravila je treba jemati redno. Pomembno je da upoštevate zdravnikova navodila (čas in odmerek).

### Močna zdravila, kot so opiat (na primer morfij, fentanil obliž, itd.), je potrebno jemati za daljše obdobje?

Da, tudi za več let; s časom je lahko potrebno povečati odmerek zdravila.

Ta zdravila se ne smejo prenehati nenadoma na lastno pobudo.

### Kadar nam predpišejo močna zdravila, kot je morfij, ali sem prišel na konec?

Ne, intenzivno bolečino je potrebno zdraviti zgodaj z bolj močnimi zdravili, kot je morfij, zgrešeno je, da ga uporabljamo samo za bolj pozne stopnje bolezni.

### Ali po kirurškem posegu lahko jemljem zdravila proti bolečini?

Da, zdravnik vam bo predpisal zdravila na podlagi vrste kirurškega posega in značilnosti bolečine.

## VEDNO VPRAŠAJTE ZA RAZLAGO ČESAR NE POZNATE ALI KAR VAS SKRBI.

## DA NE POZABITE, SPODAJ ZABELEŽITE VPRAŠANJA ZA KATERA MISLITE DA SO POMEMBNA:

---

---

---

---

---