



Informace pro nemocné trpící dlouhodobou bolestí

Vážení pacienti¹,

tímto informačním letákem bychom Vám rádi poskytli několik informací o tom co je bolest, jak vzniká a jaké jsou i některé nefarmakologické metody mírnění bolesti. Farmakologické metody (použití léčiv) prosím konzultujte se svým ošetřujícím lékařem, abychom předešli případným nežádoucím účinkům.

Co je to bolest

Zjednodušeně řečeno je bolest normální reakce organismu na škodlivý podnět – zánět, úraz, apod. Bolest je vždy subjektivní. Bolest je také varovným a svým způsobem i prospěšným signálem důležitým k obraně organismu proti všem nepříznivým vlivům. Za určitých okolností se však bolest stává příčinou utrpení nemocného – platí to zejména pro bolest nádorovou, ale také jakoukoli bolest chronickou, tj. dlouhodobou. Bolest je pocit, který zahrnuje širokou škálu potíží, od mírných až po těžké. Pouze vy můžete posoudit intenzitu vaší bolesti a vysvětlit a popsat ji člověku, který vám může pomoci.

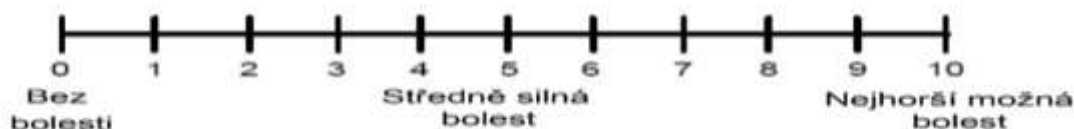
Jak bolest vzniká?

Bolest vzniká nejčastěji na periférii a šíří se směrem do centra. Pro zjednodušení si zkuste představit např. zranění ruky. Jakmile zde vznikne bolestivý signál, třeba zranění, ihned se tento impuls vede nervovými vlákny do míchy a odtud až do mozku, neboli do centra. Vše probíhá samozřejmě velmi rychle a samo vedení bolesti je téměř nepostřehnutelné, ale i přesto jsme schopni těchto poznatků využít a bolest v její cestě ovlivnit. Ovlivnění bolesti nemusí být vždy jednoduché a snadno řešitelné a souvisí s celou řadou dalších faktorů.

Podle čeho lze bolest hodnotit?

Hodnocení a popis bolesti je důležité pro lékaře i nemocného. Lékařům jde především o zvolení správného a dostatečně silného léku, o jeho dávkovací schéma, velikost dávky i případnou kombinaci léků proti bolesti s léky pomocnými. Nejdůležitějším zdrojem informací o samotné bolesti je pro lékaře samozřejmě ten, kdo jí trpí. Nemocný by se proto měl pokaždé snažit o nejuhověnější a nejpřesnější popis bolesti. Na lékaři pak je, aby podrobně zjistil místo bolesti, kdy a za jakých okolností bolest vzniká, při čem se nemocnému uleví, jak bolest kolísá během dne a noci, vliv bolesti na spánek a na příjem potravy atd.

V určování intenzity bolesti nám můžou napomoci nejrůznější pomůcky, neznámější je tzv. vizuální analogová stupnice. Pacient na stupnici 1 až 10 označí, kam by sám svou bolest zařadil z hlediska síly, kdyby 0 znamenala žádnou bolest a 10 nejhorší možnou, nesnesitelnou. Hlavní zásadou musí být, že pacient sám ví nejlépe, jak ho to bolí a zdravotnický personál musí nemocnému vždy při jeho výpovědi o bolesti věřit.



¹ Zdroj: <https://www.linkos.cz/pacient-a-rodina/pece-o-pacienta/lecba-bolesti-1/informace-pro-nemocne-trpici-dlouhodobou-bolesti/>

<https://www.mou.cz/lecba-bolesti/t2059>

Obrázek zdroj: <https://cz.pinterest.com/pin/440438038549906560/>



Jak dělíme bolest?

Podle trvání ji můžeme dělit na bolest akutní a chronickou.

Akutní bolest – přímo souvisí s vyvolávající příčinou a je zpravidla spojena s dalšími reakcemi organismu, jako bušení srdce, zvýšený krevní tlak, pocení, úzkost atd. Trvá několik hodin, dnů nebo týdnů. Jde o přirozenou reakci organismu na poškození - závažný varovný signál (dotek horkého předmětu apod.). Je řešena v rámci různých onemocnění všemi medicínskými obory a její léčba bývá jednoznačná a efektivní.

Chronická bolest – u chronické bolesti obvykle nelze prokázat jednoduchou souvislost mezi poškozením tělesné tkáně a prožitkem nemocného. Její trvání přesahuje dobu tří i více měsíců. Často je chronická bolest neúměrně velká oproti původnímu a vyvolávajícímu podnětu. Bolest může zahrnovat vedle tělesného utrpení i problémy duševní, duchovní a sociální. Chronická bolest nemá funkci varovného signálu, ale nabývá sama o sobě charakter nemoci. Mírnění chronické bolesti je tedy vlastním cílem léčby.

Průlomová bolest

I když je léčba patřičně nastavena a bolest se zdá být plně pod kontrolou, může se stát, že někdy náhle vzplane. Většinou jde o předvídatelné situace, jakou je např. větší fyzická zátěž, pohyb, ale může jít i o běžné úkony, kašel, vyprazdňování, atd. Takovou bolest nazýváme průlomovou.

Léčba bolesti

- farmakologické prostředky, tedy léky proti bolesti – zde je vhodná konzultace s lékařem
- nefarmakologické přístupy

Nemedikamentózní způsoby léčby bolesti

Nefarmakologická léčba se zaměřuje především na ovlivnění prokrvení poškozené oblasti, a tím na zmírnění rozvoje otoku (kryoterapie – léčba chladem), na omezení hybnosti a fixaci a omezení bolesti vznikající při pohybu (taping, ortéza, bandáž). Důležitou roli hraje ovlivnění psychického stavu pacienta (relaxace, meditace, sugesce, hypnóza). V případě hospitalizace je vždy nutné předem i tyto postupy konzultovat s lékařem.

Fyzikální léčba

Cvičení a rehabilitační postupy (masáže, aplikace tepla, elektro a vodoléčba) cíleně s ohledem na stav pacienta a ochrany před možným poškozením. Změna životního stylu, imobilizace a používání různých ortopedických pomůcek jsou užitečné pro pacienty, u kterých se bolest zvětšuje při pohybu.

Místní aplikace chladu

Chladu používáme u místních bolestivých stavů spojených s lokálním zánětem (bolestivost, zčervenání, otok). Chlad se aplikuje maximálně 15 – 20 minut několikrát denně, především po zátěži.

Místní (lokální) aplikace tepla

K aplikaci tepla můžeme použít nejrůznějších prostředků: termofory, PET lahve s teplou vodou, v domácím prostředí - elektrické podušky, hřejivé podušky pracující na bázi chemické reakce nebo prostředky zakoupené ve zdravotnických pomůckách- Nejvhodnější jsou sáčky, které zahřejeme v mikrovlnné troubě. Místně aplikované teplo je vhodné zejména u bolestí zad. Zde je však nutné dát pozor na následné prochlazení, které by mohlo celý stav ještě zhoršit. Lokální působení tepla můžeme využít i u léčby bolestivých degenerativních poruch pohybového aparátu (bolesti kolen, kyčlí a ramen při artróze). V nemocnici tyto metody aplikuje fyzioterapeut.



Spirituální podpora

Bolest a nemoc jsou zkušenosti, které se dotýkají nejen našeho těla, ale celé naší osobnosti. Nemoc má vliv i na naše okolí a naše blízké. Bolest, podobně jako závažné onemocnění, může být příčinou znejistění či ořesu některých našich dosavadních životních jistot, postojů a názorů.

Některé problémy je vhodnější spíše než s lékařem řešit s psychologem. Stejně tak existují i otázky, s jejichž řešením vám pomůže duchovní lépe než psycholog.

Nemocnice má k dispozici dvě místa určená všem pro relaxaci, uklidnění, ztišení, rozjímání, modlitbu nebo bohoslužbu.

- nemocniční kaple v 2. podlaží (1. NP)
- venkovní kaplička / oltář

Termíny bohoslužeb najdete na <https://horazdovice.nemocnicepk.cz/poskytovani-spirituálni-pece/>

Dále můžete **v domácím prostředí** využít i dalších metod ovlivnění bolesti

Akupunktura

Jde o léčbu používanou již po staletí v Číně a Orientu k mírnění bolesti a některých dalších obtíží, například nevolnosti a zvracení. Do kůže a podkoží se ve specifických bodech zavádějí sterilní akupunkturní jehly, které mohou být v některých případech nahrazeny působením slabého elektrického proudu nebo tlaku (akupresura).

Relaxace

Napětí a úzkost zvyšují intenzitu vnímané bolesti. Relaxace uvolňuje napětí ve svalech, může mít pozitivní vliv na váš spánek, snižuje únavu a úzkost. Je vhodné věnovat 2x denně 5 až 10 minut jednoduchému relaxačnímu cvičení:

- Zvolte co nejklidnější místo.
- Zaujměte pohodlnou polohu vsedě nebo vleže.
- Pokud sedíte, opřete si hlavu a ramena.
- Pokud ležíte, dejte si pod krk a pod kolena polštářek.
- Zavřete oči.
- Vhodné je doplnit uvolňování příjemnou tišší hudbou.
- Hlavním cílem je dosažení hlubokého, pravidelného dechu, Všechny své myšlenky soustřeďte na to, aby se bránice pomalu zdvihala a klesala. Jakmile toho dosáhneme vlastní vůlí, začíná se tělo uvolňovat,
- V celém těle začínáme pociťovat teplo a velkou tíhu. Zpravidla začínáme od hlavy a končíme u prstů u nohou. Jak tělo těžkne a relaxuje, svaly se příjemně uvolňují. Nastupuje klid, psychická bolest se zmírňuje a s jejím mizením cítíte úlevu i od bolesti fyzické.
- Po asi dvaceti minutách setrvání v relaxovaném stavu zatneme naráz všechny svaly a tím je opět uvedeme do pohotovosti.

Léčebný účinek se v plném rozsahu zpravidla dostavuje až po 4-5 cvičeních, v začátcích je vhodné spolupracovat s psychoterapeutem.

O způsobech relaxace se můžete poradit např. s psychologem či využít relaxačních CD apod.

Distrakce

Je to snaha soustředit vaši pozornost na něco jiného než bolest. Může jít o jednoduchou zábavu jako je sledování televize či poslouchání rozhlasu. Jako určitou formu distrakce je možné využít také vaše koníčky a záliby - čtení, malování, šití, hry včetně počítačových. Také kontakt s rodinou nebo přáteli odvede vaši pozornost od bolesti.