

## Ambulanta za zdravljenje bolečine

Nekateri bolniki potrebujejo tudi obravnavo v ambulanti za zdravljenje bolečine, kjer deluje tim z dodatnim znanjem iz zdravljenja bolečine. Zdravnik svetuje in uvaja zahtevnejše metode zdravljenja bolečine, kadar zdravljenje z zdravili ni učinkovito ali povzroča neobvladljive neželene učinke. Lahko svetuje drugo pot vnosa zdravil, na primer v podkožje.

Zdravnika in medicinsko sestro v ambulanti za zdravljenje bolečine bo zanimalo:

- katera zdravila jemljete za zdravljenje bolečine (*redno in po potrebi*),
- kako pogosto potrebujete zdravila za prebijajočo bolečino,
- kdaj je bolečina najhujša,
- kakšna je bolečina (*ostra, topa, mravljinčenje...*),
- ali oziroma koliko zdravila ublažijo bolečino?

datum	zdravilo	enkratni odmerek	kolikokrat na dan

## Kje lahko pridobite več informacij?

Za podrobnejše informacije se lahko obrnete na svojega zdravnika, medicinsko sestro in druge zdravstvene delavce, ki vas oskrbujejo.

Več informacij lahko najdete tudi na:

[www.paliativnaoskrba.si](http://www.paliativnaoskrba.si)

## Celotna zbirka zgibank projekta METULJ vsebuje nasvete o:

### OBRAVNAVI TELESNIH SIMPTOMOV

- 1.1. BOLEČINA
- 1.2. BALONSKA SAMOKRČLJIVA ČRPALKA
- 1.3. TEŽKO DIHANJE (*dispneja*)
- 1.4. SLABOST IN BRUHANJE
- 1.5. NEMIR IN DELIRIJ
- 1.6. UTRUJENOST
- 1.7. IZGUBA APETITA
- 1.8. ZAPRTJE

### NEGI BOLNIKA

- 2.1. SKRB ZA OSEBNO HIGIENO IN UREJENOST
- 2.2. PREPREČEVANJE RAZJED ZARADI PRITISKA (*preležanin*)
- 2.3. NEGA OTEKLIN (*limfedem*)
- 2.4. SUHOST UST

### PSIHOLOŠKI IN DUHOVNI PODPORI

- 3.1. OTROK OB HUDO BOLNEM
- 3.2. MLADOSTNIK OB HUDO BOLNEM
- 3.3. PODPORA SVOJCEM V PALIATIVNI OSKRBI
- 3.4. KAKO SE POGOVARJATI S HUDO BOLNIM?
- 3.5. DUHOVNA PODPORA

### SOCIALNI PODPORI

- 4.1. POMOČ NA DOMU
- 4.2. KAM, KO OSKRBA DOMA NE BO VEČ MOGOČA?

### ZADNJEM OBDOBJU ŽIVLJENJA

- 5.1. ZADNJI DNEVI ŽIVLJENJA



Založnika:

Slovensko združenje paliativne medicine SZD, [www.szpm.si](http://www.szpm.si)  
Onkološki inštitut Ljubljana, [www.onko-i.si](http://www.onko-i.si)

Avtorica: *Slavica Labajnar Čavlovič*  
Soavtorici: *Tanja Uštar, Mateja Lopuh*  
Urednica: *Maja Ebert Moltara*

Lektoriranje: *Amela Duratović Konjevič*  
Ilustracije: *Brina Ivanetič*  
Oblikovanje: *Petra Turk*  
Fotografija na naslovnici: *Maja Ebert Moltara*  
Tisk: *Collegium Graphicum d.o.o.*

Prva izdaja  
Naklada: 5.000 izvodov  
Leto: 2014

## Paliativna oskrba



# BOLEČINA

## Nasveti za bolnike in njihove bližnje



Bolečina je eden najpogostejših simptomov, s katerim se srečujejo bolniki v paliativni oskrbi. Kronična bolečina je prisotna pri 30-70 % bolnikov z rakom. Več kot polovica bolnikov z napredovalim rakom ima srednje močno ali močno bolečino, ki jo je treba zdraviti. Ob ustreznem zdravljenju je bolečina lahko dobro obvladljiva.

## Kakšni so vzroki za bolečino?

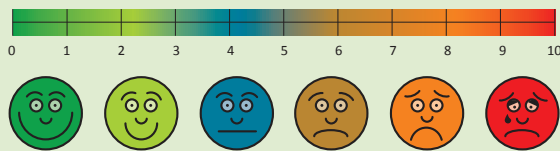
Rak lahko vrašča v kožo, sklepe, kosti in mišice ali v stene notranjih organov, kjer vzdraži čutne živčne končiče. Dražljaji se prenašajo v osrednji živčni sistem, to je skozi hrbtenjačo v možgane, kar običajno zaznamo kot topo bolečino.

Rak lahko vrašča tudi v bližnje živce, živčne korenine, v hrbtenjačo in možgane in jih poškoduje ali izloča snovi, ki jih vzdražijo, in tako povzročajo nevropatično bolečino. Tako bolečino pogosto čutimo kot žgočo, ostro ali zbadajočo. Na bolečem mestu je lahko prisotno mravljinčenje, ščemenje, pretirana občutljivost ali otopelost.

### 1 Kako močna je moja bolečina?

Zdravnik vas bo zaprosil, da ocenite jakost bolečine na lestvici od 0 do 10. Lahko jo opišete z besedami: blaga, srednje močna, močna ali zelo močna. Zanimalo ga bo, kako bolečina vpliva na vaše vsakdanje aktivnosti in počutje ter katera zdravila za zdravljenje bolečine že jemljete.

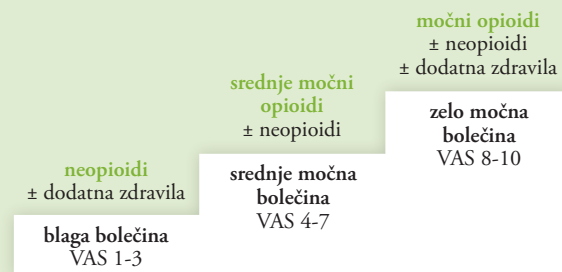
Za oceno jakosti bolečine uporabljamo lestvice in vprašalnike.



Lestvica jakosti bolečine po skali VAS 0-10

### 2 Zdravljenje bolečine

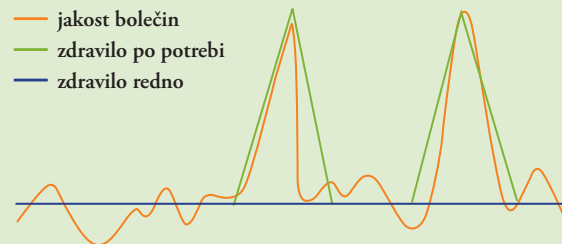
Glede na jakost in vzrok za bolečino se bo zdravnik odločil o zdravilih, ki jih boste jemali za zdravljenje bolečine. Blago bolečino zdravimo z neopioidnimi zdravili, srednje močno s srednje močnimi opioidi in močno bolečino z močnimi opioidi (*tablete, kapsule, obliži, podkožna infuzija*). Za zdravljenje nevropatične bolečine bo zdravnik v zdravljenje vključil dodatna zdravila iz skupine antidepressivov in antiepileptikov.



3-stopenjska lestvica za zdravljenje bolečine, Svetovna zdravstvena organizacija (1986).

Bolečina pri raku je običajno kombinirana: kronična z občasnimi prebijajočimi epizodami. Kronična bolečina je stalna, topa in trajna, prebijajoča bolečina pa je kratkotrajna in se v kratkem času razvije do najvišje intenzitete, v nekaj minutah pa ponavadi tudi izzveni.

Za zdravljenje kronične bolečine redno jemljemo zdravila z dolgodelujočim učinkom. Če se kljub temu pojavi prebijajoča bolečina, po potrebi vzamemo odmerek drugega, to je kratkodelujočega zdravila.



Občasno so za zdravljenje bolečine učinkoviti tudi drugi pristopi zdravljenja bolečine, kot so lokalne blokade, epiduralni/spinalni katetri, TENS (*Transkutana Električna Neuro Stimulacija*), akupunktura...

### 3 Ali je bolečino treba zdraviti?

Bolečina, predvsem tista, ki traja dalj časa (*kronična bolečina*), obremenjuje dušo in telo predvsem, če je srednje močna ali močna. Ovira nas v vsakdanjem življenju, tako da nas moti pri spanju, skrbi zase, uživanju življenja, odnosih z bližnjimi in nas omejuje pri delu ali celo gibanju. Zaradi bolečine včasih tudi zdravljenje raka ne poteka po načrtu.

## Kako si lahko pomagata sami?

Tople ali hladne obloge in blaga masaža sproščajo telo. Lahko si pomagata z dihalnimi vajami, vajami za sproščanje ali ustvarjalno vizualizacijo. Za boljše obvladovanje bolečine je treba poiskati primerno ravnotežje med aktivnostmi in počitkom.

## Neželeni učinki močnih opioidov

Morfin in drugi močni opioidi so steber zdravljenja srednje močne in močne bolečine pri bolnikih z rakom, ki pa imajo tudi neželene učinke. Velikokrat povzročajo zaprtje, včasih slabost, zaspanost in vrtoglavico. Zdravnik bo izbral za vas primeren opioid in odmerek, ki ga boste jemali, tako da vam bo zdravljenje povzročalo čim manj neželenih učinkov. Za preprečevanje in zdravljenje zaprtja vam bo svetoval primerno prehrano in predpisal odvajala. Drugi neželeni učinki močnih opioidov običajno minejo po 1-2 tednih.