

# Jak radzić sobie z bólem?



Autor  
Dorota Olszewska  
Lekarz, Kierownik Medyczny Hospicjum

4 minuty czytania

Odczuwanie bólu, jego nasilenie i intensywność to zawsze **subiektywne doznanie chorego**.

Dlatego ważne, aby **uważnie posłuchać chorego**, kiedy mówi o bólu.

Mając do dyspozycji szeroką grupę leków oraz różne metody leczenia, możemy skutecznie eliminować dolegliwości bólowe. Chory **nie musi cierpieć** z powodu bólu.

Do określenia poziomu bólu u chorego pomocne będą:

- Skala oceny nasilenia bólu
- Mapy punktów bólu
- Dzienniczek kontroli bólu

Dzięki tym materiałom łatwiej i precyzyjniej opiszesz objawy bólowe lekarzowi.

## Pamiętaj:

- ✓ Chory może odczuwać wiele rodzajów bólu jednocześnie. Dlatego niezwykle ważne jest, aby umieć rozpoznać dolegliwości bólowe osobno i leczyć je w indywidualny sposób.
- ✓ Ból nieleczony lub leczony nieskutecznie może prowadzić do zaburzeń emocjonalnych, psychotycznych i depresji. Niezwykle ważne jest, aby w terapii bólu, oprócz leków analgetycznych, rozważyć terapię lekami przeciwdepresyjnymi i zawsze pamiętać o dodatkowym [wspieraniu dla chorego](#): ze strony psychologa oraz wsparciu duchowym.
- ✓ Ból u pacjentów z chorobą nowotworową ma charakter wielowymiarowy, wszechogarniający i obejmuje cierpienie fizyczne, cierpienie psychiczne (w tym depresję), cierpienie społeczne (utrata roli życiowej i celu życia, zaburzenia relacji), cierpienie duchowe. Mówimy wówczas o bólu totalnym. Ważne, aby zapewnić choremu wsparcie w każdym z możliwych obszarów.
- ✓ **Lęk** przed bólem jest niezwykle silnym czynnikiem potęgującym jego odczuwanie.
- ✓ Lęk przed uzależnieniem psychicznym lub fizycznym, zaburzeniami poznawczymi czy sedacją powoduje niekiedy, że chory odmawia interwencji przeciwbólowej, a nawet ukrywa objawy bólu.
- ✓ Odczucie bólu pozostaje w ścisłym związku z psychiką chorego. Ból należy leczyć we współpracy z rodziną i opiekunem chorego. To oni, zapewniając zrozumienie, wsparcie i obdarzając współczuciem i cierpliwością, mogą wpłynąć na kontynuację leczenia, np. poprzez rozmowę. Pomocne będzie także wsparcie psychologa.

Terapię przeciwbólową może prowadzić każdy lekarz samodzielnie lub wystawiając

- ✓ skierowanie do Poradni leczenia bólu lub poradni specjalistycznych (np. poradni neurologicznej, onkologicznej).  
Jeśli chory [kwalifikuje się do opieki paliatywnej](#) pomoc uzyskasz w [Poradni medycyny paliatywnej](#) lub w [hospicjum domowym](#) w twojej okolicy.
- ✓ W prowadzeniu skutecznej terapii przeciwbólowej ważne są regularne spotkania z lekarzem oraz dokładne [dawkowanie leków](#) zgodnie z opracowanym [schematem leczenia](#).
- ✓ Lekarz, na podstawie przeprowadzonego wywiadu z pacjentem oraz jego opiekunami, ustala terapię przeciwbólową, ocenia skuteczność leczenia i konieczność wprowadzenia ewentualnych zmian w terapii. Na podstawie analizy, w porozumieniu z pacjentem i opiekunami, ustala optymalne metody postępowania i plan terapii przeciwbólowej.
- ✓ Leczenie bólu jest gwarantowane, według wytycznych Światowej Organizacji Zdrowia, zgodnie z [drabiną analgetyczną](#).

## Kiedy chory cierpi z powodu bólu

- ✓ Zgłoś się do lekarza rodzinnego, który może prowadzić terapię przeciwbólową samodzielnie lub wystawić skierowanie do poradni specjalistycznej.
- ✓ Poradnie leczenia bólu w swojej okolicy możesz znaleźć na stronie [Fundacji Pokonaj Ból](#).
- ✓ Jeśli chory [kwalifikuje się do opieki paliatywnej](#), możesz poprosić lekarza o wystawienie odpowiedniego skierowania. Uzyskasz wtedy **bezpłatną pomoc** w [Poradni medycyny paliatywnej](#) lub w [hospicjum domowym](#) w twoim rejonie. Pamiętaj, że specjaliści opieki paliatywnej pomogą choremu i zrobią wszystko, aby nie cierpieł z bólu.
- ✓ Poproś lekarza o opis wybranej farmakoterapii, wyjaśnienie mechanizmów działania leków oraz możliwość reakcji ubocznych. Poproś o przedstawienie planu leczenia, w tym jeśli jest taka konieczność, zastosowania [leków opioidowych](#).
- ✓ Rozpisz dokładnie zalecenia lekarza dotyczące podawania leków, dawkowania, częstotliwości podawania leków i sposobu aplikacji leków przyjmowanych przez chorego na stałe oraz tych doraźnych, stosowanych w przypadku ataku silnego bólu. Bardzo istotne jest regularne stosowanie leków, wg zaleconego schematu. Miej zawsze pod ręką [schemat podawania leków](#).
- ✓ Prowadź Dzienniczek kontroli bólu, dzięki któremu rzeczowo i precyzyjnie przekażesz informacje lekarzowi. Analiza bólu chorego obejmuje ocenę stanu pacjenta, ustalenie miejsc objętych bólem, analizę nasilenia i charakteru dolegliwości bólowych, przyczynę bólu.
- ✓ Leki przeciwbólowe w opiece paliatywnej podawane są: drogą doustną (tabletki, syropy, tabletki rozpuszczalne w wodzie w postaci zawiesiny, tabletki które podaje się pod policzkowo, tzn. rozpuszczają się w jamie ustnej), donosowo w formie sprayu, w postaci plastrów naklejanych na skórę, w postaci maści, podawane w zastrzyku podskórnie. Zapytaj lekarza, które leki możesz aplikować samodzielnie.
- ✓ Stosowanie leków może spowodować u pacjenta nadmierną senność, niekiedy objawy pobudzenia, zaburzenia mowy, nielogiczny kontakt, splątanie, suchość śluzówek jamy ustnej, zaparcia, nudności, wymioty, problemy z oddawaniem moczu, poty, zaburzenia rytmu serca, przyspieszony lub spłycony oddech, nieregularny rytm oddychania, świąd skóry. Po

zaobserwowaniu objawów pilnie **skonsultuj je z lekarzem** zlecającym terapię, który zweryfikuje wykaz dotychczas stosowanych leków, zmieni dawkowanie lub zdecyduje o odstawieniu danego leku.



W przypadku chorych z ograniczonym kontaktem słowno-logicznym, niezwykle ważna jest obserwacja zachowania chorego, pozycja ciała podczas wykonywanych zabiegów pielęgnacyjnych: czy chory unika pewnych pozycji, przyjmuje pozycję obronną lub „chroni” bolesne miejsca. Zwracaj uwagę również na mimikę twarzy, wyraz twarzy wyrażający ból, marszczenie czoła, obniżanie brwi, zaciskanie powiek.

Materiały zamieszczone w serwisie [bliskochorego.pl](http://bliskochorego.pl) są opracowane przez ekspertów z dziedziny opieki paliatywnej, zgodnie z ich najlepszą wiedzą i doświadczeniem. Materiały te nie stanowią porady lekarskiej i psychologicznej, mają wyłącznie charakter informacyjny i nie mogą zastąpić bezpośredniej konsultacji ze specjalistą. W razie konieczności uzyskania pomocy medycznej należy zgłosić się do właściwego specjalisty.