

## Имате ли прашања?

### Што ако веќе земам лекови против болка?

Кажете му на лекарот ако земате лекови против болка. Тоа ќе му помогне да одлучи кој начин на ублажување на болката е најдобар за вас.

### Колку често ќе ме проверуваат?

Ќе ве проверуваат на неколку минути или на неколку часа, во зависност од вашата состојба. А може да го притиснете и копчето за повикување на сестрата секогаш кога ви треба помош или кога сакате да видите некого.

### Кој ќе ме проверува?

Најчесто ќе ве проверуваат вашите медицински сестри, а вашиот лекар обично ќе ве посетува секој ден. Ако сте биле оперирани и користите специјални лекови против болка, сестрите и лекарите од болничката служба за акутна болка исто така ќе ве посетуваат секој ден.

### Дали тоа значи дека веќе ќе немам болки?

Иако ние би сакале да немате никакви болки, болките често не можат сосем да се отстранат. Нашата цел е да ви биде колку што е можно поудобно, особено кога се движите и правите разни работи што треба да ги правите за да ви биде подобро.

### Дали лековите против болка се штетни или создаваат зависност?

Не. Примањето лекови против болка заради намалување на краткорочните болки не создава зависност. Но сите лекови може да имаат несакани последици, па затоа мора да му кажете на медицинскиот персонал ако ви е лошо, ако сте дремливи или имате било какви други знаци за кои мислите дека се можеби предизвикани од лековите против болка.

## Имате ли уште прашања?

Запишете ги овде сите прашања што ги имате за да се потсетите да ја прашате вашата медицинска сестра или лекарот.

## Олеснување на вашите болки

Како **вие** можете да **ни** помогнете да ги намалиме вашите болки

Оградување: Овие здравствени информации се наменети само за општо поучување. Ве молиме посветувајте се со вашиот здравствен работник за да се уверите дека информациите се погодни за вас.

© Авторски права Држава Викторија. Оддел за општествени служби 2008 г.

Овој материјал слободно може да се умножува за поучни цели, но не и заради заработка.

Овој документ исто така може да се добие на десет јазици, а може да се види и на интернет на [www.health.vic.gov.au/qualitycouncil/activities/acute](http://www.health.vic.gov.au/qualitycouncil/activities/acute)

## Ние се грижиме за вашата болка - вие исто така може да помогнете...

### Разбирање на вашата болка

Преку контролирање на вашата болка ние можеме да ви помогнеме побрзо да закрепнете.

За да го сториме тоа, треба да ја разбереме вашата болка. Од вас често ќе бараме да ја оцените вашата болка. Тоа значи да ни кажете како се чувствувате и колку е силна болката. Тие информации ни помагаат да разбереме како се чувствувате и што дејствува најдобро кај вас.

### Оценување на вашата болка

Додека сте во болница, од вас ќе бараат да ја оцените вашата болка. Најчести начини за оценување на болката се "линијарот за болка" или оценувањето со бројка. Линијарот за болка има подвижен показател што вие го поставувате за да покажете колкава болка чувствувате.

Ако го ставите показателот сосем на левиот крај на линијарот, тоа значи "нема болка", додека сосем на десниот крај значи "најголема болка". Ќе побараме од вас да го ставите показателот во положбата што најдобро покажува колкава болка чувствувате. Исто така ќе бараме од вас да ја оцените вашата болка откако сте се движеле или сте кашлале - за да видиме дали има некаква разлика.

### Линијар за болка



Речиси никаква болка



Прилично голема болка

Линијарот за болка не им одговара на сите. Наместо тоа, може од вас ќе побараат да ја оцените вашата болка со бројка од 0 до 10.

### Оценување на болката од 0 до 10

Болката се означува на скала од 0 до 10,  
при што 0 значи "нема болка",  
а 10 значи "најголема болка".



Исто како со оценувањето на јачината на болката, со тоа што ќе ни кажете од каде доаѓа вашата болка и како ја чувствувате (на пример, тапа болка, жежење, прободување), може да ни помогнете да откриеме што ја причинува болката и како најдобро да ја ублажиме.

### Побарајте лекови против болка

Побарајте лекови против болка пред да почне премногу да ве боли. Болката потешко се смирува откако ќе стане долготрајна. Кажете и на медицинската сестра или на лекарот за секоја болка што не минува, дури и ако сте зеле лекови против болка.

### Лекување на вашата болка

Вашата болка може да се лекува на повеќе начини. Тоа зависи од видот и местото на болката и од она што најдобро делува кај вас. Поразговарајте со вашите лекари и медицински сестри за да се одлучи за најдобриот начин на лекување на вашата болка.

Некои од можностите се:

- **Апчиња**
- **Повремени инјекции**
- **Постојано примање во вена** лек против болка
- **Лекови против болка што пациентот сам ги контролира (Patient Controlled Analgesia - PCA)** – мали дози на лекови против болка што вие сами ги контролирате
- **Локална опојка** – се става близу до вашата рана за да не ја чувствувате болката
- **Епидурална/Рбетна опојка** – се става во долниот дел на грбот за да не ја чувствувате болката
- **Специјални техники** – се користат за да се сведе болката на најмала можна мера.