

## Pitanja?

### Što ako ja već uzimam lijekove protiv bolova?

Ukoliko uzimate lijekove protiv bolova, recite to svom liječniku jer će mu to pomoći kod odlučivanja o tretmanu koji je najbolji za vas.

### Koliko često će biti provjereno kako se osjećam?

Ovisno o vašem stanju, provjeravat će se kako se osjećate, svakih par minuta do svakih par sati. Također možete pritiskom na dugme pozvati medicinsku sestru, kadgod vam je potrebna pomoć ili želite da netko dođe.

### Tko će provjeravati kako mi je?

Najčešće će to činiti vaše medicinske sestre, a svaki će vas dan obići i liječnik koji vas liječi. Ukoliko olakšanje vaših bolova nije adekvatno, medicinska sestra može pozvati liječnika.

### Da li to znači da će sva moja bol nestati?

Premda bismo voljeli da možemo potpuno ukloniti vašu bol, u stvarnosti to često nije moguće u potpunosti postići.

Ipak, cilj nam je olakšati vam bol, što je to više moguće, osobito dok se krećete i činite stvari koje trebate činiti kako bi vam bilo bolje.

### Da li su lijekovi protiv bolova štetni po zdravlje ili se od njih može postati ovisan?

Ne. Kratkoročno uzimanje lijekova protiv bolova, u svrhu olakšanja boli, ne stvara ovisnost o njima. No međutim, svi lijekovi mogu prouzročiti popratne pojave, i zbog toga trebate saopćiti medicinskom osoblju ukoliko osjećate da vam je loše, vrlo ste pospani ili ako mislite da su lijekovi protiv bolova imali bilo kakve druge utjecaje na vas.

## Imate li još pitanja?

Napišite ovdje sva pitanja koja imate, kako bi se sjetili pitati doktora ili sestru.

## Kontrola bolova

Kako **nam vi** možete pomoći, u olakšavanju vaše boli

Napomena: Ove su zdravstvene informacije pružene samo u svrhu opće naobrazbe. Posavjetujte se sa zdravstvenim stručnjakom, o tome koje su informacije odgovarajuće za vas.

© Autorsko pravo Države Viktorije. Ministarstvo društvenih usluga, 2008.

Ovaj materijal se može slobodno reproducirati u obrazovne, ali ne i u profitabilne svrhe.

Ovaj je dokument također raspoloživ na 10 jezika i može se naći na internetu na:

[www.health.vic.gov.au/qualitycouncil/activities/acute](http://www.health.vic.gov.au/qualitycouncil/activities/acute)

## Stalo nam je jer vas boli – i vi nam u tome možete pomoći...

### Razumijevanje vaše boli

Kontroliranjem boli možemo ubrzati vaš oporavak. Da bismo to postigli trebamo moći razumjeti vašu bol.

Često ćemo vas zbog toga pitati da odredite jačinu vaše boli. To znači da želimo da nam kažete kako se osjećate i koliko je bol jaka. Ova će nam informacija pomoći u razumijevanju toga kako se osjećate i što vam najviše pomaže.

### Određivanje jačine boli

Dok ste u bolnici tražiti će se od vas da odredite jačinu vaše boli. Najčešći način procjene vaše boli je korištenjem "verbalne klizne skale" ili brojeva. Skala za određivanje jačine boli ima pomični pokazivač koji kad se usmjeri pokazuje koliko boli osjećate.

Stavljanjem pokazivača krajnje lijevo pokazujete da "bola nema" dok krajnje desno indicira "najgoru moguću bol". Reći ćemo vam da usmjerite pokazivač na poziciju koja najbolje pokazuje koliko boli osjećate. Zamoliti ćemo vas da odredite jačinu vaše boli, nakon pomicanja ili kašljanja, kako bismo utvrdili da li se intenzitet boli pritom promijenio.

### Skala određivanja jačine boli



uopće ne boli puno

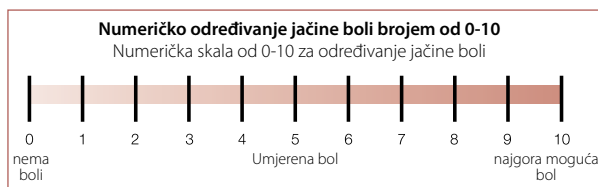


jako boli

Verbalna klizna skala za određivanje boli ne odgovara svakome jednako i zbog toga vas možemo pitati da odredite jačinu vaše boli brojkom od 0 do 10.

### Određivanje jačine vaše boli brojačano od 0 do 10

Intenzitet boli je na skali izražen brojevima od 0 do 10 gdje 0 znači "nema boli", a 10 znači "najgora moguća bol".



Određivanjem jačine vaše boli, kao i davanjem nam informacije o porijeklu boli te o tome kakav je njen osjećaj (npr. dugotrajna bol, bol koja peče, bol kao ubod nožem) pomoći će nam utvrditi što izaziva bol i kako istu liječiti na najbolji način.

### Tražite lijekove protiv bolova

Prije nego vam od bolova postane previše nelagodno tražite sredstvo za olakšanje boli. Teže je olakšati bol jednom kad je ona već počela.

Recite bolničkom osoblju, ukoliko se bol ne smanjuje, premda ste uzeli sredstvo protiv boli.

### Liječenje vaše boli

Vaša bol može biti liječena na veći broj načina što ovisi o vrsti i mjestu gdje se bol javlja kao i o tome što vama najviše pomaže.

Razgovarajte sa liječnikom i bolničkim osobljem u svrhu donošenja odluke o najboljem mogućem tretmanu vaše boli.

Neke od opcija su:

- **Tablete**
- **Povremene injekcije**
- **Stalna infuzija** sa sredstvom protiv bolova
- Male doze lijeka protiv bolova pod kontrolom pacijenta - **Patient Controlled Analgesia (PCA)**
- **Lokalni anestetici** koji se daju blizu vaše rane kako bi spriječili bol
- **Epiduralna injekcija** u kralježnicu za spriječavanje boli
- **Specijalne tehnike** koje se koriste za ublažavanje boli