

Έχετε απορίες;

Τι γίνεται αν ήδη παίρνω παυσίπονα;

Πείτε στο γιατρό σας αν παίρνετε παυσίπονα. Αυτό θα βοηθήσει το γιατρό σας να αποφασίσει για την καλύτερη θεραπευτική αγωγή για εσάς.

Πόσο συχνά θα με παρακολουθείτε;

Θα σας παρακολουθούν κάθε λίγα λεπτά έως κάθε λίγες ώρες, ανάλογα την κατάσταση σας. Μπορείτε επίσης να πιάσετε το κουμπί για τη νοσοκόμα όταν χρειάζεστε βοήθεια ή θέλετε να δείτε κάποιον.

Ποιος θα με παρακολουθεί;

Οι νοσοκόμες σας θα σας παρακολουθούν συχνότερα και ο θεράπων γιατρός σας συνήθως θα σας βλέπει κάθε μέρα. Η Νοσοκόμα θα καλέσει το γιατρό σας αν τα παυσίπονά σας δεν σας ανακουφίζουν απ' τον πόνο.

Αυτό σημαίνει ότι δεν θα πονάω καθόλου;

Παρόλο που θα θέλαμε να μην πονάτε καθόλου, στην πραγματικότητα οι πόνοι δεν μπορούν να εξαφανιστούν τελείως.

Στόχος μας είναι να σας κάνουμε να αισθάνεστε όσο γίνεται πιο άνετα, ειδικά όταν κινείστε και κάνετε πράγματα που πρέπει να κάνετε για να καλύτερεύσετε.

Κάνουν κακό τα παυσίπονα ή είναι εθιστικά;

Όχι. Όταν παίρνετε παυσίπονα για την ανακούφιση βραχυπρόθεσμου πόνου δεν είναι εθιστικό. Όμως, όλα τα φάρμακα μπορεί να προκαλέσουν παρενέργειες, οπότε πείτε στο ιατρικό προσωπικό αν αισθανθείτε αδιαθεσία, έχετε μεγάλη υπνηλία ή οποιοδήποτε άλλες παρενέργειες που πιστεύετε ότι μπορεί να προκλήθηκαν απ' τα παυσίπονα.

Έχετε περισσότερες απορίες;

Γράψτε οποιοδήποτε απορίες έχετε για να θυμηθείτε να ρωτήσετε τη νοσοκόμα ή το γιατρό σας.

Διαχείριση του πόνου σας

Πώς **μπορείτε** να **μας**
βοηθήσετε για να
μειώσετε τον πόνο σας

Αποποίηση ευθύνης: Αυτές οι πληροφορίες υγείας είναι μόνο για γενικό ενημερωτικό σκοπό. Μιλήστε με τον επαγγελματία υγείας σας για να βεβαιωθείτε ότι είναι σωστές για εσάς.
© Πνευματική Ιδιοκτησία Πολιτεία Βικτώριας, Υπουργείο Κοινωνικών Υπηρεσιών, 2008.
Αυτό το υλικό μπορεί να αναπαράχθει ελεύθερα για ενημερωτικούς και για μη κερδοσκοπικούς σκοπούς. Αυτό το έντυπο διατίθεται επίσης σε δέκα γλώσσες και μπορείτε να το βρείτε στο ίντερνετ στην ιστοσελίδα www.health.vic.gov.au/qualitycouncil/activities/acute/

Νοιαζόμαστε για τον πόνο σας – μπορείτε όμως να βοηθήσετε κι εσείς...

Κατανόηση του πόνου σας

Αν ελέγχουμε τον πόνο σας, μπορούμε να σας βοηθήσουμε να αναρρώσετε γρηγορότερα.

Για να το κάνουμε αυτό πρέπει να καταλάβουμε τον πόνο σας. Θα σας ζητάμε συχνά να εκτιμήσετε τον πόνο σας. Δηλαδή να μας λέτε πώς αισθάνεστε και πόσο ισχυρός είναι ο πόνος. Αυτές οι πληροφορίες μάς βοηθάνε να καταλάβουμε πώς αισθάνεστε και τι σας ωφελεί καλύτερα.

Εκτίμηση του πόνου σας

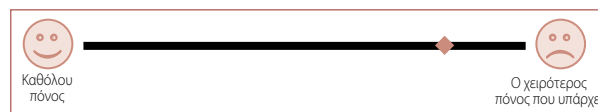
Ενώ βρίσκεστε στο νοσοκομείο θα σας ζητάνε να εκτιμάτε τον πόνο σας. Ο συνηθέστερος τρόπος για να εκτιμήσετε τον πόνο σας είναι η χρήση του 'χάρακα του πόνου' ή ένας αριθμός. Ο χάρακας πόνου έχει ένα συρόμενο δείκτη που τον βάζετε σ' ένα σημείο για να δείξετε πόσο ισχυρός είναι ο πόνος που αισθάνεστε.

Αν βάλετε τον δείκτη στο δεξιό άκρο του χάρακα σημαίνει 'Καθόλου πόνος', ενώ στο αριστερό άκρο σημαίνει 'Ο χειρότερος πόνος που υπάρχει'. Θα σας ζητάμε να βάλετε τον δείκτη στο σημείο που περιγράφει καλύτερα πόσο ισχυρός είναι ο πόνος που αισθάνεστε. Θα σας ζητάμε επίσης να εκτιμήσετε τον πόνο σας αφού μετακινηθείτε ή βήξετε – για να δούμε αν κάνει κάποια διαφορά.

Ο χάρακας του πόνου



Σχεδόν καθόλου πόνος



Αρκετά ισχυρός πόνος

Ο χάρακας πόνου δεν είναι κατάλληλος για όλους. Αντί για τον χάρακα, μπορεί να σας ζητήσουν να εκτιμήσετε την ένταση του πόνου σας με έναν αριθμό μεταξύ 0 και 10.

Εκτίμηση έντασης πόνου από το 0 έως το 10

Η ένταση του πόνου εκτιμάται σε μια κλίμακα, από το 0 έως το 10, όπου το 0 σημαίνει 'Καθόλου πόνος' και το 10 'Ο χειρότερος πόνος που υπάρχει'.



Εκτός από την εκτίμηση της έντασης του πόνου σας, αν μας λέτε από πού προέρχεται ο πόνος και πώς τον αισθάνεστε (δηλαδή ήπιος πόνος, καυστικός πόνος, σουβλερός πόνος) μπορεί να μας βοηθήσει να βρούμε τι προκαλεί τον πόνο και πώς να τον αντιμετωπίσουμε καλύτερα.

Ζητήστε παυσίπονα

Να ζητάτε παυσίπονα πριν αισθανθείτε πολύ άσχημα. Είναι δυσκολότερη η ανακούφιση απ' τον πόνο όταν πλέον σας έχει καταβάλει. Πείτε στη νοσοκόμα ή στο γιατρό σας για οποιονδήποτε πόνο που δεν καλυτερεύει, ακόμη κι αφού πήρατε παυσίπονα.

Αντιμετώπιση του πόνου σας

Ο πόνος σας μπορεί να αντιμετωπιστεί με διάφορους τρόπους. Εξαρτάται απ' το είδος και το μέρος του πόνου και τι σας ωφελεί καλύτερα. Μιλήστε με τους γιατρούς και νοσοκόμες σας για να αποφασίσουν για την καλύτερη αντιμετώπιση του πόνου. Μερικές επιλογές είναι:

- **Χάπια**
- **Περιστασιακές ενέσεις**
- **Συνεχής ορός** με παυσίπονα
- **Αναλγησία ελεγχόμενη απ' τον ασθενή (Patient Controlled Analgesia - PCA)** – μικρές δόσεις παυσίπονου που ελέγχετε εσείς
- **Τοπική νάρκωση** – χορηγείται κοντά στην πληγή σας για να μπλοκάρει τον πόνο
- **Επισκληρίδιο/Νωτιαίο** – χορηγείται στην πλάτη για να μπλοκάρει τον πόνο
- **Ειδικές τεχνικές** – χρησιμοποιούνται για τη μείωση της έντασης του πόνου.