

# Pomiar bólu



Beter voor elkaar



## **W Szpitalu Ikazia pomiary bólu są rejestrowane na oddziałach pielęgniarskich. W tym folderze chcielibyśmy wyjaśnić Ci to i owo.**

### **Część ogólna**

Ból jest mierzony i rejestrowany na oddziałach pielęgniarskich. Ma to na celu lepsze zrozumienie stopnia odczuwania bólu przez pacjentów. Może również pomóc w dostosowaniu łagodzenia bólu w możliwie jak najlepszy sposób w stosunku do dolegliwości bólowych pacjentów. Oznacza to, że pacjenci na oddziałach proszeni są trzy razy dziennie o ocenę stopnia odczuwania bólu.

Termometr to niezawodne narzędzie do określenia, czy masz gorączkę. Taki przyrząd do pomiaru bólu nie istnieje. Jesteś jedyną osobą, która może stwierdzić, czy odczuwasz ból i jak bardzo jest on uciążliwy. Wyjaśnienie innym pacjentom zakresu odczuwanego przez siebie bólu nie jest łatwe. To bardzo zrozumiałe, ponieważ ktoś inny nie jest w stanie odczuć Twojego bólu. Może w tym pomóc porównanie bólu na danej skali. W tym folderze przeczytasz jak ocenić ból na danej skali.

### **Ocena bólu**

Pielęgniarka poprosi Cię trzy razy w ciągu dnia, abyś ocenił swój (ewentualny) ból w skali od 0 do 10.

0 oznacza brak bólu, a 10 to najgorszy ból, jaki można sobie wyobrazić. Ocena, jaką nadajesz swojemu bólowi, może bardzo różnić się od tej u innych pacjentów. Pomiędzy cyframi od 0 do 10 można różnie ocenić ból. Na przykład, jeśli oceniasz swój ból na 5, to dajesz mu cyfrę 5, nawet sądząc, że ktoś inny oceniłby go na 3 lub 7

Nie ma możliwości dokonania złej oceny.

W końcu chodzi o ból, którego doświadczasz Ty sam, ból jest indywidualnym doświadczeniem.

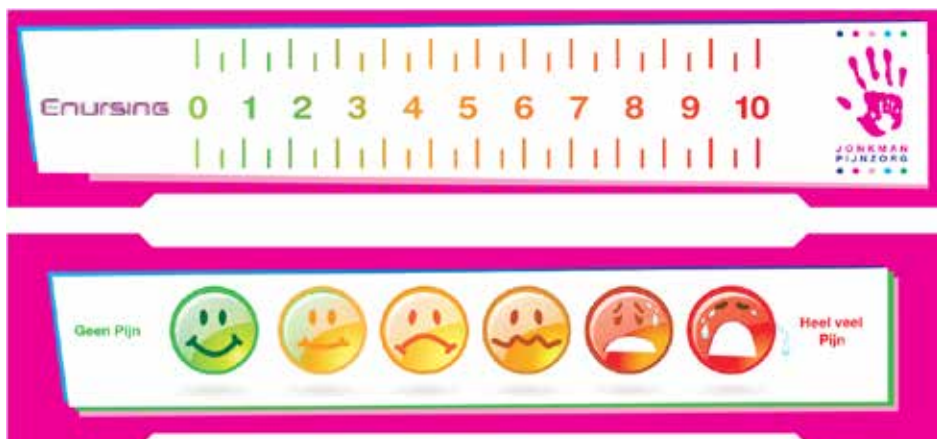
## Ocenianie bólu za pomocą cyfry

Oceniając ból za pomocą cyfry, warto przypomnieć sobie ból, którego doświadczyłeś wcześniej. Możesz porównać ten „stary ból” z obecnym bólem. Poniższy przegląd zawiera narzędzie pomocnicze do oceny bólu za pomocą cyfry:

- Jeśli nie odczuwasz bólu, oceń go na 0
- Jeśli odczuwasz niewielki ból, oceń go od 1 do 4
- Jeśli odczuwasz silny ból, oceń go od 5 do 7
- Jeśli odczuwasz bardzo silny ból, oceń go od 8 do 10

Przy powrocie do zdrowia ważnym jest, aby oddychanie, odkastywanie i poruszanie się były możliwe przy odczuwanym bólu. Dlatego ból nie powinien być przeszkodą podczas oddychania, odkastywania i poruszania się!

Jeśli dokonanie oceny okaże się trudne, pielęgniarka może skorzystać z narzędzia pomocniczego będącego skalą bólu. Oto przykład skali bólu:



## Zmiany w intensywności bólu

Jeśli odczuwasz ból w kilku miejscach, najlepiej zacząć od bólu, który odczuwasz jako najgorszy. Niektórzy ludzie odczuwają ból tylko w określonych momentach, na przykład podczas ruchu. W takim przypadku możesz powiedzieć o tym pielęgniarce i ocenić ten świadomy moment bólu.

## Leczenie bólu

W razie potrzeby sporządzany jest plan leczenia na podstawie ocen dotyczących bólu.

Być może całkowite usunięcie bólu nie jest możliwe.

Za to razem z Tobą mamy nadzieję, że uda nam się zredukować ból do poziomu, który będzie dla Ciebie akceptowalny. Poczujesz się wtedy lepiej, co będzie korzystne dla Twojego procesu powrotu do zdrowia.

## Pytania

Im dłużej zwlekasz ze zgłoszeniem bólu, tym trudniej jest go uśmierzyć. Zawsze możesz omówić swój ból z lekarzem lub pielęgniarką i nie musisz czekać, aż pielęgniarka poprosi Cię o ocenę bólu. Jeśli otrzymasz leki przeciwbólowe, ale uznasz to za niewystarczające, możesz również o tym powiedzieć pielęgniarce lub lekarzowi.

Jeśli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące oceny bólu, nie wahaj się zapytać pielęgniarki lub lekarza.

[www.ikazia.nl](http://www.ikazia.nl)







**Let op:** In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

**Please note:** This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

**Dikkat:** Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

**Uwaga:** Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

**انتبه:** هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.