



ΠΟΝΟΣ

ΠΑΝΑΓΟΥ ΑΓΟΡΙΤΣΑ ΠΕ87.02

Τι είναι πόνος;

- Είναι το υποκειμενικό συναίσθημα κατά το οποίο το άτομο εκδηλώνει δυσφορία προφορική, μη προφορική ή και τα δύο μαζί

Ποιοι παράγοντες τον επηρεάζουν;

Εμπειρίες ζωής

Άγχος

Προηγούμενη εμπειρία πόνου

Κοινωνικο-πολιτισμικοί παράγοντες

Κόπωση

Το περιβάλλον του νοσοκομείου

Στρεσσογόνοι παράγοντες

Ηλικία

Επίπεδο μόρφωσης

Οικογενειακό περιβάλλον

Τύποι πόνου

Οξύς:

Εμφανίζεται συνήθως αιφνίδια

Διάρκεια: **μέχρι 3 μήνες**

Οι επώδυνες περιοχές **αναγνωρίζονται καλά**

Σημεία και συμπτώματα: συνήθως:
ταχυκαρδία, αύξηση Α. Π., εφίδρωση

Χρόνιος πόνος:

Εμφανίζεται αιφνίδια ή ύπουλα

Διάρκεια: **πάνω από 3 μήνες**

Οι επώδυνες περιοχές **δεν αναγνωρίζονται καλά**

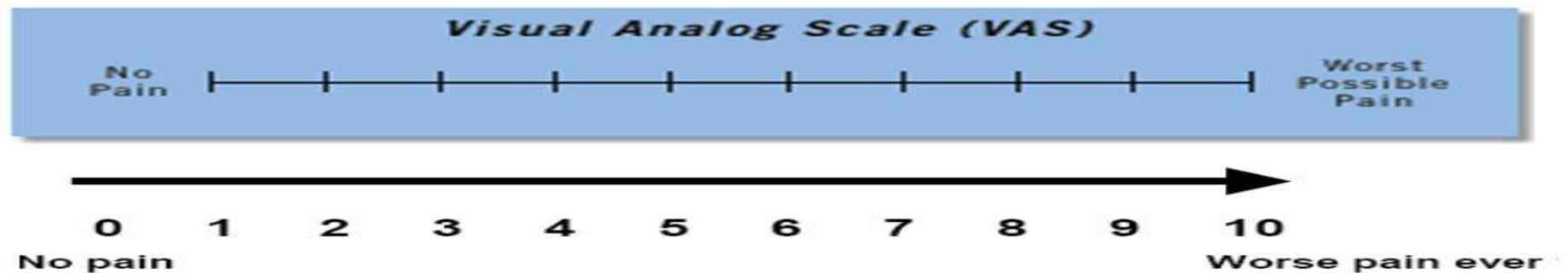
Σημεία και συμπτώματα: αυπνία, άγχος, επιθετικότητα, απώλεια εμπιστοσύνης στο υγειονομικό προσωπικό, μείωση ενδιαφερόντων, απομόνωση

Σπλαχνικός πόνος	Σωματικός πόνος
Προέρχεται από τα εσωτερικά όργανα	Προέρχεται από το δέρμα, τον υποδόριο ιστό, τους μύες και τα οστά
Εντοπισμένος πόνος	Η εντόπιση είναι δύσκολη

Εκτίμηση πόνου

- Γίνεται με διαβαθμισμένες κλίμακες έντασης του πόνου
- Πχ. Mc Gill, οπτική αναλογική μέθοδος

Οπτικές αναλογικές κλίμακες - visual analogue scales (VAS)



Οπτική αναλογική κλίμακα – visual analog scale Μη κατηγορική κλίμακα

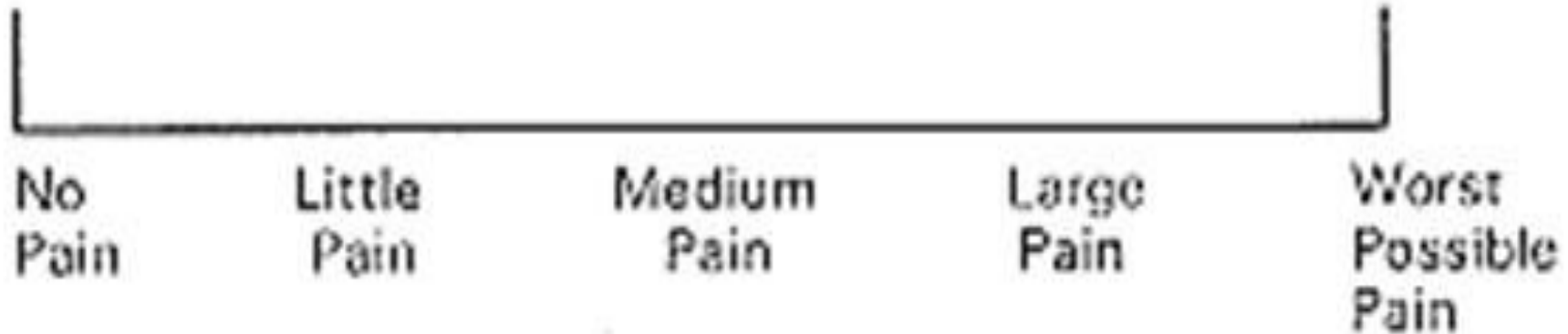


Κατηγορική αριθμητική κλίματα – categorical numerical rating scales (NRS)



Κατηγορική λεκτική κλίμακα – categorical verbal rating scale (VRS)

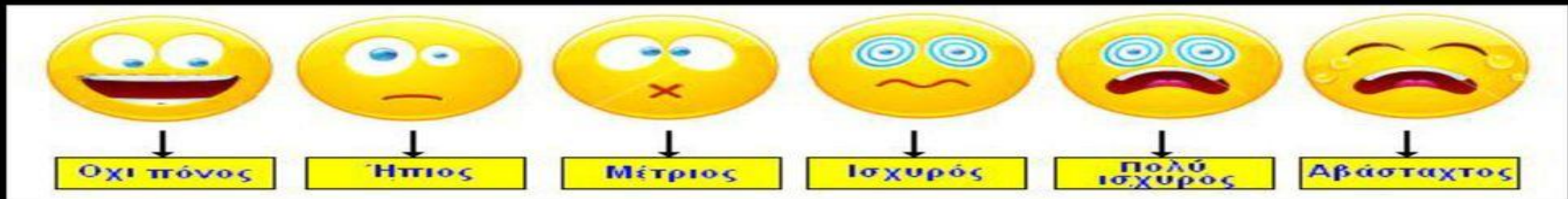
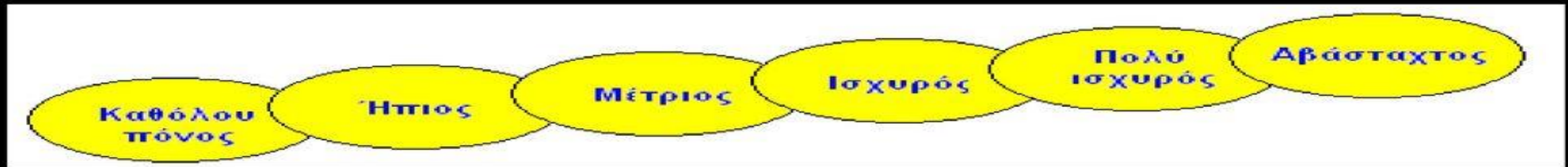
Place a straight, up and down mark on this line
to show how much pain you have.



Χρωματική κλίμακα αξιολόγησης πόνου



Κλίμακες πόνου (1/2)



- Κλίμακα λεκτικής περιγραφής: επιλογή χαρακτηρισμού
- Κλίμακα οπτικής αναλογίας: επιλογή αριθμητικής τιμής
- Κλίμακες με προσωπεία: κυρίως για παιδιά

Κλίμακες πόνου (2/2)



PAIN RATING SCALE

(Greek)

Title:.....
First Name:.....
Surname:.....

Date:.....
Patient number:.....
Clinic:.....

Παρακαλούμε βάλτε ένα σημάδι στην παρακάτω κλίμακα για να δείξετε πόσο έντονος είναι ο πόνος σας.

Το μηδέν (0) σημαίνει "απουσία πόνου" και το δέκα (10) σημαίνει "εξαιρετικά ισχυρός πόνος".

Πόσο έντονος είναι ο πόνος σας τώρα:



απουσία πόνου

εξαιρετικά
ισχυρός πόνος

Πόσο έντονος ήταν ο πόνος σας κατά μέσο όρο την προηγούμενη εβδομάδα:



απουσία πόνου

εξαιρετικά
ισχυρός πόνος

Τώρα χρησιμοποιήστε την ίδια μέθοδο για να περιγράψετε πόσο βασανιστικός είναι ο πόνος σας.

Πόσο βασανιστικός είναι ο πόνος σας τώρα:



καθόλου
βασανιστικός

εξαιρετικά
βασανιστικός

Πόσο βασανιστικός ήταν ο πόνος σας κατά μέσο όρο την προηγούμενη εβδομάδα:



καθόλου
βασανιστικός

εξαιρετικά
βασανιστικός

Τώρα χρησιμοποιήστε την ίδια μέθοδο για να περιγράψετε κατά πόσο ο πόνος επηρεάζει τις καθημερινές σας ασχολίες.



δεν τις
επηρεάζει

τις εμποδίζει
εντελώς

Αν υποβληθήκατε σε θεραπεία για τον πόνο σας, κατά πόσον η θεραπεία αυτή σας ανακούφισε από τον πόνο:

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

καμία ανακούφιση

πλήρης ανακούφιση

The British Pain Society

An alliance of professionals advancing the understanding and management of pain for the benefit of patients

© The British Pain Society 2005

www.britishpainsociety.org

Charity no. 1103260

Εκτίμηση χρόνιου πόνου

- **Ιστορικό χρόνιου πόνου ή ερωτηματολόγιο**

Δεδομένα στο ερωτηματολόγιο:

- Δημογραφικά στοιχεία
- Έννοια του πόνου για τον ασθενή
- Παράγοντες που αυξάνουν ή μειώνουν τον πόνο
- Ιστορικό ψυχικής νόσου
- Ιστορικό πόνου
- Μέτρα που χρησιμοποιήθηκαν για την αντιμετώπιση του πόνου

Σκοποί φροντίδας πόνου

- **Ανακούφιση** του πόνου
- **Αντιμετώπιση των συνεπειών** του πόνου
- **Διδασκαλία** του ασθενή και της οικογένειας όταν ο ασθενής θα συνεχίσει την αναλγητική θεραπεία στο σπίτι

Νοσηλευτική φροντίδα

- **Γρήγορη εκτίμηση του πόνου**

Πληροφορίες για:

- ένταση
 - εντόπιση
 - διάρκεια (συνεχής ή διακοπτόμενος)
 - την πρώτη εμφάνιση
 - την πιθανή αιτία του πόνου
 - τους ανακουφιστικούς παράγοντες
-
- Εκτίμηση πόνου τουλάχιστον 1 φορά σε κάθε 8ωρο

Νοσηλευτική φροντίδα

- Αντιμετώπιση **με φαρμακευτική αγωγή**
- Αντιμετώπιση με **μη φαρμακευτική αγωγή**
- Το **άγχος** μπορεί να αυξήσει ή να ελαττώσει τον πόνο – η μείωσή του είναι σημαντική για την ανακούφιση από τον πόνο
- Η **εμπιστοσύνη στη σχέση νοσηλευτή – ασθενή** βοηθά στην ανακούφιση από τον πόνο
- Ο ασθενής να αισθάνεται **οικεία** και να μπορεί να εκφράζει τον πόνο του
- Ο πόνος πρέπει να **αναφέρεται από την αρχή** για καλύτερη αντιμετώπιση

Νοσηλευτική φροντίδα

Βελονισμός:

- Αρχαία μέθοδος θεραπείας
- Μικρές βελόνες εισάγονται και οδηγούνται σε ειδικά σημεία του σώματος ανάλογα με την εντόπιση και τον τύπο του πόνου
- Ερεθίζουν ίνες μεγάλης διαμέτρου και σταματούν τον πόνο
- Άγνωστη η επίδραση του ψυχικού παράγοντα και η υποβολή στην αποτελεσματικότητα της θεραπείας

Νοσηλευτική φροντίδα

Διαδερμικός ηλεκτρικός ερεθισμός:

- Μέθοδος αντιμετώπισης του πόνου
- Διαδερμική εφαρμογή ηλεκτρικού ρεύματος ορισμένης συχνότητας, εφαρμογής και έντασης σε ορισμένα σημεία του σώματος

Τεχνικές χαλάρωσης:

- γιόγκα, ύπνωση, μουσικοθεραπεία

Φαρμακευτική αγωγή

Μη οπιοειδή: πιο γνωστά:

- Ασπιρίνη - μετά το φαγητό γιατί ερεθίζει το γαστρικό βλεννογόνο
- Παρακεταμόλη

Δίνονται:

- Σε τακτά χρονικά διαστήματα
- Σε σωστή δόση
- Μόνα τους ή σε συνδυασμό με οπιοειδή
- Παρακολουθείται ο ασθενής για εμφάνιση παρενεργειών

Φαρμακευτική αγωγή

Οπιοειδή:

- **Μορφίνη:**
- **Ανεπιθύμητες ενέργειες:** δυσκοιλιότητα, υπνηλία, επίσχεση ούρων, ναυτία, έμετος
- Χορήγηση από το στόμα ή παρεντερικά
- **Σκοπολαμίνη**
- Σε ασθενής στο τελευταίο στάδιο του καρκίνου χορηγούνται μεγάλες δόσεις οπιοειδών φαρμάκων – ο πόνος αυξάνεται με τη εξέλιξη της νόσου ή αποκτά ανοχή στην αναλγησία
- Μετεγχειρητικός πόνος και χρόνιος πόνος:
- Επισκληρίδιος ή υπαραχνοειδής έγχυση οπιοειδών ή τοπικών αναισθητικών