



### Pozorování chování a příklady

Výraz obličeje	Verbalizace
Smutek Zamračený obličej Změněný výraz Rychlé mrkání	Vzlykání Hlasité dýchání Žádost o pomoc Mumlání Křik
Změny v osobních vztazích	Změny rutiny
Agresivita Popudlivost Omezení sociálních vztahů Nevhodné chování vzhledem k situaci Sociální vyloučení	Změny chuti k jídlu Odmítání jídla Proloužení doby odpočinku Změny cirkadiánního rytmu Přerušování běžných zvyklostí
Změny duševního stavu	Pohyby těla
Pláč Slzení Zmatenost	Strnulost Kývavé pohyby Omezení pohyblivosti Antalgické polohy

Bolest je subjektivní pocit. Vnímání bolesti má každý jedinec velmi individuální.

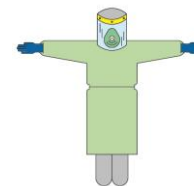
Měla by se hodnotit systematicky a denně.

Účinná léčba bolesti vyžaduje posouzení bolesti **PŘED** a **PO** podání analgetik.

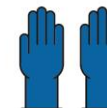
U pacientů s kognitivními vadami nebo pod vlivem sedativ bude hodnocení bolesti založeno na pozorování chování.

Pro posuzování bolesti si vyberte škálu, kterou budete používat. Ideálně vyberte jednu nebo dvě a ty používejte.

Nezapomínejte, že při styku s pacienty, je třeba nosit ochranný oblek.



Nezapomínejte, že při každém kontaktu je třeba nosit ochranné rukavice.





**Číselná stupnice:** hodnocení pomocí čísel, která se pohybují od nejnižšího k nejvyššímu podle intenzity bolesti, 0 je absence bolesti a 10 je maximální bolest.



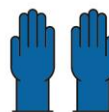
**Stupnice výrazu obličeje:** doporučuje se u dětí a lidí s poruchami řeči nebo s duševními chorobami.



Bez bolesti

Největší intenzita bolesti

Nezapomínejte, že při každém kontaktu je třeba nosit ochranné rukavice.



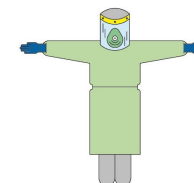
**Vizuální analogová stupnice (VAS):** nejpoužívanější subjektivní metoda s velkou citlivostí měření, která vyžaduje větší schopnost porozumění a spolupráce ze strany pacienta.

Skládá se z přímé nebo zakřivené čáry, vodorovné nebo svislé, dlouhé 10 cm. Na začátku a na konci čáry je uveden minimální a maximální stupeň bolesti. Pacient musí označit místo, o kterém se domnívá, že odpovídá intenzitě jeho bolesti. Nejčastěji se používá horizontální přímka.

Bez bolesti

Největší intenzita bolesti

Nezapomínejte, že při styku s pacienty, je třeba nosit ochranný oblek.





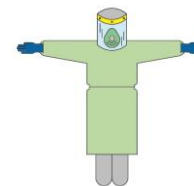
### OPATŘENÍ PRO KONTROLU BOLESTI

- 1 Monitorování bolesti pomocí vhodné stupnice** (viz soubor hodnocení bolesti).
- 2 Aplikovat správně léčbu předepsanou lékařem.** Pokud nebude účinná, informovat zdravotní sestru.
- 3 Zajistit opatření pro pacientovo pohodlí:** změny polohy, použití polštářů, čisté povlečení, příjemná atmosféra pokoje.
- 4 Zvážit podávání kyslíku v minimálních dávkách** (1 litr na kyslíkovou masku), může snížit úzkost.
- 5 Aplikovat alternativní metody:** aplikace tepla, masáže, fyzioterapie, muzikoterapie, vizualizační a relaxační techniky
- 6 Za všech okolností být soucitný a komunikativní.**

Bolest je komplexní smyslová a emocionální zkušenost, která zahrnuje vnímání, emoce a chování.

**Léčba bolesti je ukazatelem kvality asistenční péče. Je multidisciplinární, ale pečovatel má zásadní roli.**

Nezapomínejte, že při styku s pacienty, je třeba nosit ochranný oblek.



Nezapomínejte, že při každém kontaktu je třeba nosit ochranné rukavice.

