Nacionalni inštitut za javno zdravje

Svit

DRŽAVNI PROGRAM PRESEJANJA IN ZGODNJEGA ODKRIVANJA PREDRAKAVIH SPREMEMB IN RAKA NA DEBELEM ČREVESU IN DANKI

Nemedikamentozni pristopi k obvladovanju bolečin pri kolonoskopiji

Dejan Georgiev[1]

Prof. Duška Meh[2]

[1]Filozofska fakulteta UL

[2]Medicinska fakulteta UL

SVITOV DAN 2016

- po literaturi in izkušnjah tako preiskovancev kot preiskovalcev je neboleča kolonoskopija možna tudi brez sedacije ali anestezije
- pred preiskavo je treba določiti, kdaj je treba ravnati drugače
- „kolonoskopija“ se začne, ko preiskovanec dobi obvestilo o rezultatih presejalnega testa
- hkrati je obveščen njegov osebni zdravnik in obisk pri njem je naslednji pomemben korak
- osebni zdravnik oceni, za kakšno kolonoskopijo je bolnik primeren; izpolni vprašalnik pred kolonoskopijo (osebna anamneza, družinsko breme z rakom na debelem črevesu in danki, jemanje zdravil in klinični status preiskovanca)

- odločitev za kolonoskopijo je preiskovančeva zavestna izpostavitev možni bolečini
- učinek nemedikamentoznih ukrepov – zmanjšajo čustveno komponento bolečine
  - strah pred preiskavo in njenim rezultatom
  - anksioznost
  - pričakovanje neprijetnega dogajanja
  - depresija
- psihični procesi bolečino pogosto izzovejo prej kot biološko draženje in nanje znamo uspešno vplivati, če smo izobraženi

Kolonoskopski tim

Nemedikamentozni ukrepi

- dobra informiranost preiskovanca, ki dobi občutek, da bolečino nadzira in jo laže prenaša
- odvračanje pozornosti
- sproščanje
- mišična relaksacija
- dihalne tehnike
- ustrezen sproščujoč položaj telesa
- aktivno sodelovanje preiskovanca: spremljanje preiskave na monitorju in podrobno seznanjanje s potekom preiskave
- zavesten umik od dogajanja: poslušanje ustrezne glasbe ali opazovanje ustrezno prijazno urejenega prostora

Preventivni ukrepi

- dobro informirati in seznaniti preiskovanca
- spodbuditi preiskovanca k aktivnemu sodelovanju pri preiskavi
- prepričati preiskovanca, da zdravstveni delavci naredijo vse, da ne bi izzvali bolečine
- seznaniti preiskovanca, da bodo znali ukrepati, če se bolečina pojavi
- pripraviti preiskovanca na sodelovanje pri obvladovanju bolečine

Preventivni ukrepi

- informirati zdravstvene delavce o potrebnih ukrepih
- izobraziti vse vpletene (npr. simulacije)
- zagotoviti sodelovanje potrebnih strokovnjakov
- vzdrževati opremljenost s sodobnimi aparati
- upoštevati pomen okolja
- ustvariti prijetno vzdušje
- zagotoviti dovolj časa za nemoten potek preiskave
- uskladiti sodelovanje celotnega „kolonoskopskega tima“

Kaj lahko naredimo med posegom

- preusmerjamo pozornost:
  - pogovor z bolnikom
  - uporaba protistresne žogice
  - dejavniki okolja
- telesni ukrepi
  - mišična relaksacija
  - dihanje
  - sproščujoč položaj telesa
- kognitivni ukrepi
  - obvladovanje neprijetnih občutkov na osnovi preteklih izkušenj

Kaj lahko naredimo, če se pojavi bolečina

- masaža
- gretje ali hlajenje
- drugi dodatni dražljaji (dotiki, slušne spodbude)
- spreminjanje položaja
- opozarjanje na sodelovanje pri ukrepih zdravstvenih delavcev

Kaj lahko naredimo, če je bolečina prehuda

- obvladovanje bolečine prevzamejo ustrezni strokovnjaki:
  - kolonoskopist in sestra naredita, kar smeta po doktrini
  - če nista dovolj izobražena na področju medikamentoznega zdravljenja, delo prepustita anesteziologu
  - če imata dodatna znanja, izpeljeta proces do konca sama
  - ob zapletih ustrezno ukrepata

Hvala za pozornost!