

# Nemedikamentozni pristopi k obvladovanju bolečine pri kolonoskopiji

prof. dr. Duška Meh, dr. med.<sup>1</sup>

Dejan Georgiev, univ. dipl. psih.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Medicinska Fakulteta UL

<sup>2</sup>Filozofska fakulteta UL

**SVITOV DAN 2017**

# Kolonoskopija in bolečine

- kolonoskopija – poseg, ki je lahko povezan z bolečino
- v preteklosti so bile bolečine bolj pravilo kot izjema, danes je na srečo drugače
- bolečini se je mogoče izogniti ali jo obvladati
- dejavniki, ki izzovejo bolečino, so različni
- različno je tudi obvladovanje bolečine

# Bolečina

- podatek o dogajanju v telesu, občutek
- poznamo ga skoraj vsi
- izzove jo porušena homeostaza
- na srečo je neprijetna
- opozarja na možno škodljivo dogajanje
- včasih celo svari
- odziv je boj ali umik

# Mali posegi in bolečine

- življenje brez bolečin je ena od osnovnih človekovih pravic
- pri malih posegih zdravstveni delavci prepogosto pozabljamo na bolečine
- zaradi koristnosti posegov pacienti zavestno in hoté izberejo poseg kljub možnosti, da bo bolelo
- bolečnost preiskave je odvisna od več dejavnikov

# Bolečnost posega

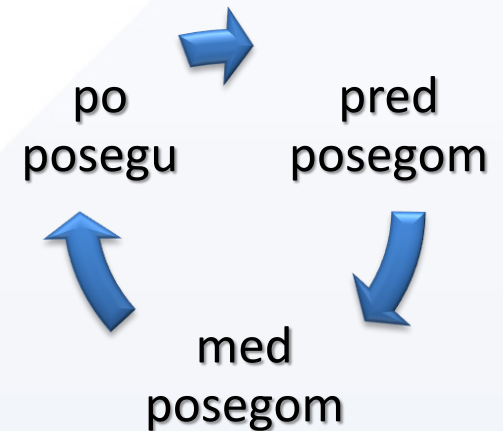
- bolečino največkrat pripišemo postopku
- oceni preiskovanec, ki jo čuti, izvajalci vidimo posredne znake
- nebolečo kolonoskopijo ustrezno opravi primerno izobražen kolonoskopist
- možnosti za pridobivanje znanj in izkušenj so različne (npr. urjenje izvajanja kolonoskopije v Medicinskem simulacijskem centru UKC Ljubljana, kjer pa simulatorja še nimajo)

# Preprečevanje bolečine pri kolonoskopiji

- primerne uvodne dejavnosti
  - ✓ Center Svit
  - ✓ družinski zdravnik
  - ✓ psiholog
  - ✓ drugi zdravstveni delavci in sodelavci
  - ✓ gastroenterolog
  - ✓ kolonoskopska delovna skupina
- postopek
- ustrezne dejavnosti po preiskavi
  - ✓ različni strokovnjaki, bližnji in ustrezni „laiki“

# Obvladovanje bolečine pri kolonoskopiji

- nemedikamentozni ukrepi
  - psihološki
  - fiziološki, največkrat fizikalni
  - drugi
- medikamentozni ukrepi
  - farmakološki pripravki
  - zdravila rastlinskega izvora



# Nemedikamentozni ukrepi

- v največji meri temelji na psiholoških in fizioloških mehanizmih
- v veliki meri so prirojeni (podedovani) in se sprožijo refleksno
- mnogi so priučeni in zelo uspešni prav pri obvladovanju bolečine



# Prednosti nemedikamentoznih ukrepov

- spodbudimo telesu lastne blažilne ali zdravilne sposobnosti
- nimajo škodljivih stranskih učinkov
- ne vplivajo na učinkovanje drugih zdravilnih snovi
- ne izzovejo privajenosti ali odvisnosti
- niso alergogeni
- ...

# Niso idealni

- takojšnji učinek je včasih zelo izrazit, a večkrat manj viden
- gradi se postopoma
- je vedno učinkovitejši
- večinoma zahteva ponovitve
- večinoma uspešnost vedno hitreje dosežemo
- možen je razvoj tolerance

# Pred posegom

- udobje pacienta:
  - ureditev in oprema prostorov
  - vonjave
  - glasba
  - drugi zvoki

# Pred posegom

- psihološki pristopi
  - obvladovanje strahov
  - pogovor, upošteva pacientovo osebnost – spol, pretekle izkušnje, kulturno okolje
  - prepoznavanje stisk in strahov
  - klinična hipnoza
  - sprostitvene tehnike (npr. protistresna žogica)

# Pred posegom

- fiziološki ukrepi
  - akupresura
  - akupunktura
  - električno draženje (npr. površinsko protibolečinsko električno draženje - TENS)

# Med posegom

- psihološki pristopi
  - preusmerjanje pozornosti pacienta
  - sproščanje mišic
  - dihalne tehnike
  - vizualizacija
  - ukrepi v primeru napada panike

# Med posegom

- fiziološki pristopi
  - menjava lege telesa pacienta
  - pritisk na trebuh
  - masaža
  - akupresura in akupunktura
  - električno draženje (npr. površinsko protibolečinsko električno draženje - TENS)
  - gretje in ohlajanje

# Po posegu

- psihološki pristopi
  - pogovor in informiranje
  
- fiziološki
  - masaža
  - akupresura in akupunktura
  - električno draženje (npr. površinsko protibolečinsko električno draženje - TENS)
  - gretje in ohlajanje

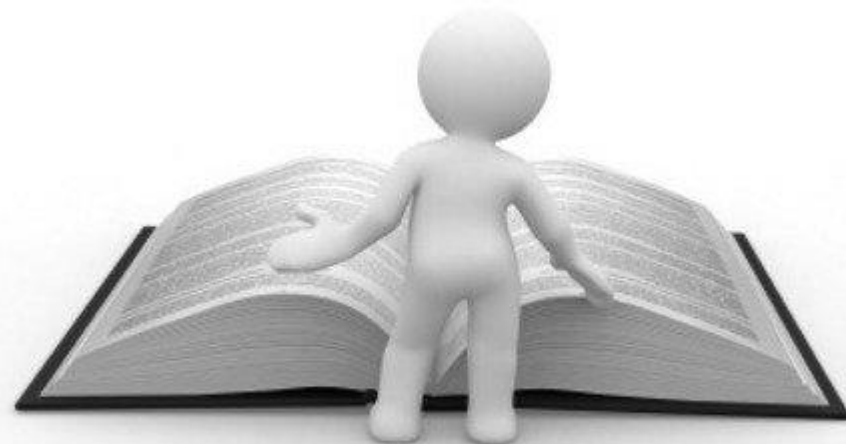


# Skupni dosežek

marec 2018

priročnik

*Nemedikamentozno obvladovanje bolečin pri kolonoskopiji*

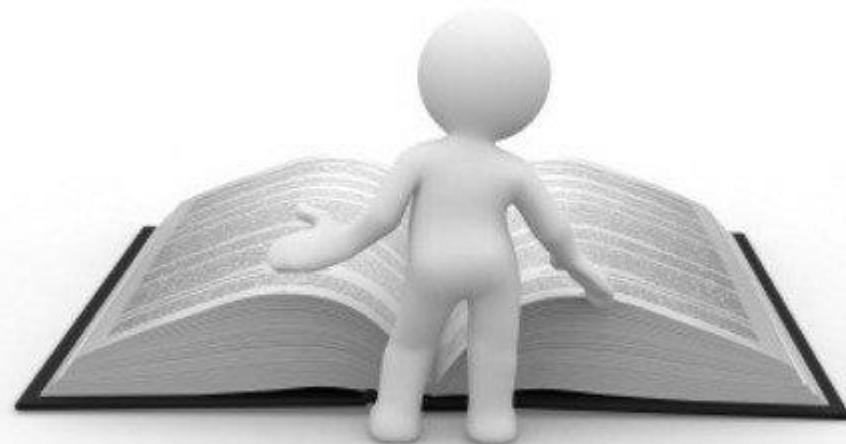


# Načrt

prvi v nizu

priročniki Mala algologija oziroma

*Nemedikamentozno obvladovanje bolečin pri malih posegih*



V veselje in čast nama je bilo, da sva ideje, izkušnje in znanje delila z vami.

