

# USTVARJALNA ZDRAVSTVENA NEGA

## 2017/18



Dijaki Srednje zdravstvene šole Ljubljana so o BOLEČINI zapisali:

"Bolečino premagaš, da se z nečim zamotiš. Najlepše kadar imaš ob sebi osebe, ki te spravljajo v dobro voljo in ti pomagajo čez bolezen."

"Bolečino lajšamo ne samo z zdravili ampak z ljubeznijo. Če je oseba močna in ima veliko podpore v življenju bo hitreje ozdravela. Zato je zelo pomembno imeti v življenju ljudi, ki te podpirajo."

"Bolečino v medicini zdravijo z zdravili, vendar ali je to dovolj? Z bolečino se je potrebno spopasti in ji ne pustiti da vzame življenje v svoje roke, zato se vsako jutro nasmejimo in uživamo dan, ki nam je namenjen."

"Objem, stisk roke, topla beseda, navzočnost, sočutje, sočlovek, toplina, ljubezen, rama za podporo so **NAJBOLJŠI ANALGETIKI**."

"Življenje je polno bolečine, ki nas oblikuje v to, kar smo. Samo iz slabih stvari se lahko naučimo kaj dobrega. Življenje je ravnotežje med dobrim in slabim, ki ni vedno slabo. Odvisno je od tega kako si slabe stvari vzamemo."

"Bolečina je neprijeten občutek, ki ga lahko občutiš zunaj na telesu ali pa v svoji duši. Bolečina je tisto, kar nas naredi slabše ali pa boljšo. Bolečina je zame ne prijeten občutek, ki se stopnjuje ali pa traja le kratek čas. Bolečina je ne prijetna in lahko človeka ovira pri vsakodnevnih opravilih, lahko pa postane tudi del človeka."

# KAJ JE

BOLEČINA JE ČUTNO IN ČUSTVENO DOŽIVETJE, KI JE NEPRIJETNO. NA BOLEČINO SE ODZIVAMO RAZLIČNO, KAR JE ODVISNO OD PREJŠNJIH IZKUŠENJ Z BOLEČINO, DUŠEVNEGA STANJA, VERSKEGA, KULTURNEGA IN BIVALNEGA OKOLJA.



# VRSTE

GLEDE NA TRAJANJE LOČIMO:

- **AKUTNA BOLEČINA** - je nenadna, glede na jakost, blaga do huda in traja določen, omejen čas.
- **KRONIČNA BOLEČINA** - je bolečina, ki se kljub zdravljenju ponavlja in traja več kot 6 mesecev.

GLEDE NA VZROK LOČIMO:

- somatska
- visceralna
- neuropatska
- psihosomatska in
- maligna bolečina

# BOLEČINA

## OPAZOVANJE

### LASTNOSTI

BOLEČINA JE LAHKO OSTRA, TOPA, STALNA, ZBADAJOČA, KRČEVITA, PEKOČA, KLJUNAJOČA, GLOBOKA, SIVI SE LAHKO NA DRUGE DELE TELESA.

### IZRAŽANJE

- **VERBALNO** (besede, vpitje, jok, stokanje, sprememba tona, višine in jakost glasu)
- **NEVERBALNO** (mimika obraza, drža telesa, očitano gibanje, čustvena sprememba → jekla, depresija, obup, tesnoba...)

## ZDRAVLJENJE

DELIMO:

- FARMALOŠKE OBlike ZDRAVLJENJA:
- **NEOPIOIDNI ANALGETIKI** (diklofenak, ibuprofen, naproksen, paracetamol, ketoprofen...)
  - **OPIOIDNI ANALGETIKI** (kodon, morfin...)

NEFARMALOŠKE OBlike ZDRAVLJENJA  
fizikalna terapija (masaža...), delovna terapija, relaksacijske tehnike

# VAS-LESTVICA

## VIZUALNA ANALOGNA SKALA



# KOMUNIKACIJA

## BOLEČA



Dretje, Vpitje  
Ostro govorjenje  
Očitajoci govor  
Grd pogled  
Kletvice



Zmerjanja  
Zahrbtnost  
Podcenjevanje  
Napadalna drza  
Zuganje



Karkoli ljudje  
govorijo za tvojo hišom...  
Befane prav "tam"  
Ea. Tvoja hišom.



## NEBOLEČA

Prijazen, topel glas  
Pohvala  
Spodbuda  
Lepe besede  
Opravičilo  
Objem  
Zahvala  
Prijeten dotik  
Spoštovanje



Bojana Spasova  
Marek Muzic  
2018

# BESEDA

## POVZROČIMO BOLEČINO

Kletvice  
Žalivke  
Obrekovanje  
Opravljanje



## LAJŠAMO BOLEČINO

Zahvala  
Pohvala  
Sočutje  
Tolažba  
Sožalje  
Pogovor  
Odpušcanje



Marek Muzic  
Bojana Spasova  
2018

# ANIZIN BOLEČINA



"Ne pomaga mi nič,  
noben mi ne more pomagati..."  
(G.L. 87 let)

"VSE BI DAL ZA EN DAN  
BREZ BOLEČINE"  
(K.T. 90 let)

Najboljša bolečina p...  
...  
(K.L. 78 let)

Bolečina me spremlja  
...  
(E.L. 79 let)

"Noben me me mara,  
nikogar me briga zame"  
(E.P. 82 let)

"Strah me je, da me bo še bolj bolelo"  
(B.L. 92 let)

"NOČEM ZDRAVIL,  
KER NE POMAGAJO"  
(K.M. 85 let)

"Zaradi bolečine  
ŽELIM UMRETI"  
(M.P. 99 let)

"VSE ME BOLI,  
RAJE SPLOH NE  
ZAČENJAM"  
(A.L. 96 let)

