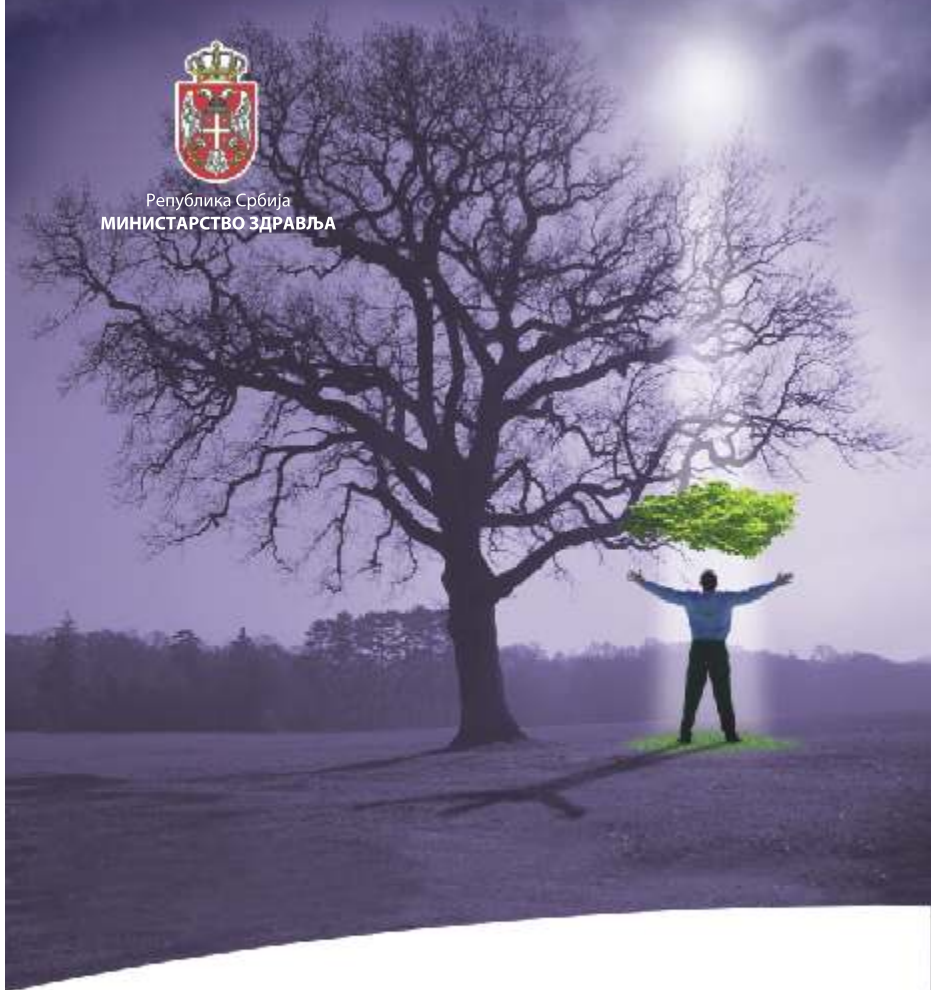




Република Србија
МИНИСТАРСТВО ЗДРАВЉА



PRIRUČNIK ZA PACIJENTE

Pobedite bol, živite kao pre

recenzent

Prof. dr Miroslava Pjević, anesteziolog,
šef Kabineta za terapiju hroničnog bola, KCV Novi Sad,
predsednica Udruženja za Istraživanje i Tretman Bola Srbije (UITBS)



autor i urednik

Prim. dr Đerđi Šarić, onkolog,
Opšta bolnica "Dr Radivoj Simonović" Sombor,
predsednica Društva za borbu protiv raka u Somboru
i NALOR (Nacionalna asocijacija lečenih od raka)



Bol i rak nisu isto!

Bol ne treba trpeti, potražite pomoć svog lekara.

Kada se pojavi bol koji traje duže od tri meseca ili Vaš lekar procenjuje da će trajati duže od tri meseca, tada se radi o hroničnom bolu, što je bolest sama po sebi i treba je lečiti lekovima protiv bola koji se zovu analgetici. Analgetici se uzimaju uz sve druge lekove kojima se leči osnovna bolest.

Razgovarajte sa svojim lekarom o bolu, postoje različiti načini da što preciznije opišete svoj bol. Za određivanje odgovarajuće terapije izuzetno je važno da Vašem lekaru opišete:

- **Lokalizaciju bola**

Odredite tačno mesto gde boli: pokažite mesto na svom telu ili na crtežu, obratite pažnju da li je bol na jednom mestu ili šetajući (da li se iz mesta bola širi u druge delove tela).

- **Kvantitet bola**

Koliko boli? **Koristite opisnu skalu da predstavite jačinu bola (slab bol, umeren, jak bol).** Vaš lekar može predstaviti i druge načine utvrđivanja jačine bola radi bolje procene i lečenja bola.

- **Kvalitet bola**

Opišite rečima kako Vas boli: da li je bol oštar, tup, ključajući, ubodni, žareći, paleći, stežući, grčevit bol, stalan, povremen...

- **Vreme bola**

Kada boli? Da li boli stalno ili povremeno u toku dana, zabeležite kad započne, koliko dugo traje, da li je jači pri pokretu ili mirovanju, i da li ga nešto posebno pojačava ili slabi. Da li imate bolove tokom noći?

- **Svakodnevne aktivnosti i bol**

Opišite kako bol utiče na Vaš život - da li Vas sprečava da se bavite redovnim aktivnostima, da se bavite domaćim poslovima, da posetite prijatelje i porodicu ili da priimate posete, da prošetate ili se zabavite?

- **Napravite spisak lekova koje koristite**, i za svaki slučaj pokažite svom lekaru: vrste lekova, vreme uzimanja i doze koje ste uzimali. Ako ste koristili još neku vrstu terapije bola, navedite da li se bol umanjio ili potpuno nestao (fizikalna terapija, relaksacija, psihoterapija, akupunktura...).

- **Vodite dnevnik bola** - beleženjem podataka o terapiji bola lakše možete uočiti da li je odgovarajuća ili je treba poboljšati. Uvidom u Vaš dnevnik, ordinirajući lekar će lako doći do ključka šta u dosadašnjem lečenju bola nije zadovoljavajuće i šta se može popraviti. **BOLSE NETRPI, BOLSE LEČI.**

Detaljan opis Vašeg bola lekaru će biti podatak od neprocenljivog značaja za propisivanje prave terapije koja će Vam umanjiti ili potpuno ukloniti bol.

Skala za bol



Dnevnik bola

primer:

datum	vreme	jačina bola*	lek/doza	dinamika uzimanja	alternativne metode	neželjeni efekti
15. 6. 2012.	09:00	blagi bol	diklofenak	3 puta dnevno	/	bol u želucu

datum	vreme	jačina bola*	lek/doza	dinamika uzimanja	alternativne metode	neželjeni efekti

* Jačina bola pre nego što ste uzeli terapiju, za procenu koristite priloženu skalu

Principi lečenja hroničnog bola:

Lekove uzimati ORALNO (znači, da lek progutate) kad god je moguće, osim ukoliko Vaš lekar ne odredi drugačije.

Lekove uzimati REDOVNO, u PRAVILNIM VREMENSKIM RAZMACIMA, a ne neredovno /(što znači, ako je Vaš lekar rekao na 4 sata, lek uzimati na 4 sata, ili kako Vam je već odredio, na 6 sati, 8 sati, na 12 sati, ili jedanput dnevno) Tako se održava odgovarajuća količina leka u organizmu i produžava period bez bola.

Zbog velikih razlika u doživljavanju bola, svakoj osobi se POSEBNO I SAMO ZA TU OSOBU I NJEN BOL određuje vrsta leka i podešava doza da bi efekat lečenja bola bio što bolji, a neželjena dejstva što manja.

Blagi bolovi se leče takozvanim **slabim analgeticima** (od grčke reči *an* (bez) i *algija* (bol): to su raznovrsne grupe lekova koji se široko upotrebljavaju kod glavobolje, reumatskih tegoba, raznih upala i povišene temperature). Ovi lekovi imaju svoju maksimalnu dozvoljenu dnevnu dozu i ukoliko se uzimaju preko svoje maksimalne dozvoljene doze ne dolazi do povećanja njihovog efekta na bol, već do pojave ili pojačavanja neželjenih dejstava. Najčešće je to osećaj žarenja u želucu, te stoga to treba voditi računa da se dužina njihove primene ograniči. **Neophodno je o neželjenim dejstvima lekova obavestiti svog lekara koji će Vam propisati druge lekove za lečenje bola i savetovati dodatne mere u lečenju**, ako proceni da su Vam potrebne (lekove protiv gorušice i pojačanog lučenja želudačne kiseline).

Umereni bolovi se leče takozvanim **slabim opioidima** (Opioidi su hemijska jedinjenja koja deluju na posebnim mestima u centralnom nervnom sistemu, odnosno blokiraju sprovođenje impulsa za bol iz Vašeg tela ka mozgu. Opioidi povećavaju prag osećaja bola i smanjuju reakciju na bol.)

Slabi opioidi kao i prethodno opisani lekovi ima svoju maksimalnu dozvoljenu dnevnu dozu preko koje ne treba prelaziti, već ukoliko ne deluju u dovoljnoj meri, neophodno je razgovarati sa lekarom tj. obavestiti ga da i pored redovnog uzimanja lekova i dalje osećate bol koji ne treba da trpite. **BOL SE NE TRPI, BOL SE LEČI.** Lekar će Vam tada preporučiti da pređete na drugu grupu lekova koji se zovu jaki opioidi.

Umereno jak bol i jak bol se leče jakim opioidima.

Za sve medicinske opioide (i jake i slabe) kada se koriste za lečenje bola i uvode odnosno isključuju pod kontrolom Vašeg lekara ne postoji bojazan od stvaranja zavisnosti na lekove.


Jaki opioidi su efikasni analgetički lekovi, koji će otkloniti bol, a nemaju maksimalnu terapijsku dozu, što praktično znači da im se doza može povećavati sve do nestanka bola, individualno (za svakog pacijenta posebno). Pored svoje efikasnosti, ukoliko su pažljivo odabrani i u adekvatnoj dozi, dobro se podnose i imaju minimalne neželjene efekte.

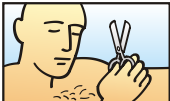
Kod nas su dostupni sledeći dugodelujući opioidi:


- 1) U obliku tablete, koji se uzima jedanput dnevno. Tabletu treba uvek progutati celu, u približno isto vreme svakoga dana, i nikako se ne sme žvakati, seći ili lomiti.
- 2) i u obliku flastera, koji se koristi kao i svaki drugi flaster - zalepljen na kožu i koji ravnomerno u toku 24h otpušta lek u krvotok i traje 72 sata, odnosno menja se svaki treći dan.


Ukoliko tokom dana dođe do sa pojačanja bola, ili tzv. "proboja bola", tada treba koristiti kratkodjelujući opioide u obliku kapi, sirupa ili rastvora u plastičnom pakovanju (ampuli). Lek koji je pakovan u ampuli, koja podseća na malu bočicu već u sebi sadrži predviđenu dozu leka. Ampula se otvori i popije ili stavi pod jezik, najviše 4 puta dnevno. Propisanu dozu kapi jednostavno ćete odmeriti kapaljkom na pakovanju leka. Propisanu dozu sirupa jednostavno ćete odmeriti sa sudom za merenje propisane količine sirupa koji se nalazi uz bočicu leka. Bilo kakvu nejasnoću oko doziranja kapi, sirupa ili leka u ampuli razjasnite sa Vašim lekarom. Ukoliko se "proboj bola" javi više od tri puta u toku dana, to pokazuje da je doza dugodelujućeg opioida tj. osnovnog leka koji redovno uzimate nedovoljna i da ima potrebe za povećanjem doze osnovnog, dugodelujućeg opioida pa zato treba što pre konsultovati Vašeg lekara.


Uputstvo za primenu flastera


- 


1. Pre stavljanja flastera očistite kožu vlažnom vatom, osušite. Birajte deo kože sa kojeg će se flaster teže odlepiti (grudni koš, nadlaktica), i koji češće možete pogledom prekontrolisati.
- 


2. Ako je površina kože dlakava, ukloniti dlake makazama, ne brijačem, da se koža ne ozledi.
- 


3. Otvorite flaster na rubu kesice, pažljivo, da se ne ošteti.
- 


4. Izvadite flaster iz zaštitne kesice.
- 

5. Odvojite flaster od folije.
- 

6. Lepljivu površinu pritisnite, zalepite na kožu.
- 

7. Proverite da li je celom površinom zalepljen za kožu, pažljivo pritisnite flaster šakom, i izbrojte do 30.
- 

8. Slobodno se možete kupati i tuširati. Ako imate povišenu temperaturu ili se jako znojite, flaster može da se odlepi, i terapijski efekat neće biti adekvatan, pa konsultujte lekara.
- 

9. Posle 72 sata, odlepite flaster, a novi postavite na neki drugi deo kože.
- 

10. Iskorišćeni flaster presavijte i odložite u zaštitnu kesicu i bacite u korpu za otpatke.

NAJČEŠĆI NEŽELJENI EFEKTI LEKOVA ZA TERAPIJU BOLA

Ne postoji lek bez neželjenih dejstva. Primenom lekova za terapiju bola uz kontrolu Vašeg lekara ovi neželjeni efekti mogu biti svedeni na minimum.

a) Slabi analgetici

Ovi lekovi imaju granicu u svom delovanju na bol, ne mogu delovati na svaku vrstu bola pri čemu kad se poveća doza ne pojačava se delotvorno dejstvo leka, ali se povećava mogućnost nastanka neželjenih dejstava: gorušica, bol u želucu, moguća su oštećenja sluzokože želuca i dvanaestopalačnog creva, poremećaj funkcije trombocita (krvnih pločica), te se ne preporučuju uz hemioterapiju, kod osoba starijih od 65 godina, posebno pušača.

b) Opioidi (slabi i jaki)

Ovi lekovi, ponekad mogu na početku terapije izazvati mučninu, povraćanje. Često je zatvor trajno neželjeno dejstvo.

Šta raditi ukoliko Vam se usled upotrebe ovih analgetika pojavi:

MUČNINA I POVRAĆANJE

Mučnina i/ili povraćanje mogu se javiti nakon uvođenja opioidnih analgetika u terapiju, najčešće se povuku nakon 5-7 dana, a ukoliko su izraženi, postoje tablete protiv mučnine, koje će Vam preporučiti Vaš lekar, uz češće unošenje malih količina tečnosti.

ZATVOR

Redovno pražnjenje creva (vršenje velike nužde) svakog dana, eventualno svakog drugog dana je uslov za uspešnu terapiju bola. Stolicu treba regulisati unosom dovoljne dnevne količine tečnosti (voda, čajevi, voće, povrće, supe, čorbe) u organizam /1-2 litra/, umerenim šetnjama ukoliko je to moguće. Obavezni deo ishrane treba da je kompot od šljiva, jabuka. Prilikom obroka se može koristiti jedna kašika parafinskog ulja koja omekšava stolicu i olakšava pražnjenje creva. Ukoliko to nije dovoljno, postoje čajevi za uspostavljanje redovnog crevnog pražnjenja, a mogu se koristiti i sirupi, mikrokлизme, pa i tablete laksativa (lekova za lečenje zatvora). Pre upotrebe laksativa i drugih pomoćnih sredstava za olakšavanje (čajeva, sirupa i mikrokлизmi), konsultujte se sa Vašim lekarom, jer postoje stanja kada oni nisu preporučljivi).

Kada se odredi odgovarajuća terapijska doza odgovarajućeg leka protiv bola, Vaš lekar će Vam ukoliko postoji potreba, u terapiju uključiti i druge lekove koji nisu direktno lekovi protiv bola, ali pojačavaju dejstvo lekova protiv bolova.

Ako je nakon primenjene terapije, bol potpuno nestao, ne znači da je bol izlečen i da lekovi više nisu potrebni, već da je postignuta terapijska doza leka. Tada treba nastaviti sa uzimanjem iste doze leka i u istim vremenskim razmacima sve do momenta kada se ponovo ne pojavi bol.

Terapiju hroničnog kancerskog bola može odrediti lekar u ambulanti za bol, onkolog, lekar u službi kućnog lečenja, izabrani lekar. U nekim situacijama je neophodna konsultacija anesteziologa. Praćenje terapijskog efekta i promenu doze leka može sprovoditi Vaš izabrani lekar, samostalno ili uz savetovanje sa specijalistima koji su uveli terapiju.

Psihološka, socijalna i duhovna podrška je velika pomoć u terapiji bola.

Psihološka podrška lečenju bola

Neizvesnost od ishoda lečenja, strah od smrti, nerazumevanje dijagnostičkih i terapijskih procedura mogu pojačati psihičku komponentu bola. Kroz vežbe opuštanja, razgovor sa dragim osobama, malim ugadanjima (prijatan ambijent lepih boja, nežna muzika) mogu podstaknuti bolje raspoloženje i olakšati borbu sa bolesti. Psiholog može dati korisne savete sa ciljem da se umanjí stres, lakše prihvati realnost, stekne veština prevazilaženja teških misli i osećanja, pronade šansa za dalji život i sa bolesti. Ukoliko Vam se čini da sa svim naporima, koje ulažete i dalje ne postizete mir, potražite pomoć psihijatra, koji lekovima može pomoći prevazilaženje krize i poboljšati kvalitet terapije bola.

Socijalna podrška lečenju bola

Podrška porodice, prijatelja, dobra saradnja sa lekarom i zdravstvenim osobljem, pruža sigurnost i poverenje u uspešnu terapiju bola. U okruženje birajte samo one koji Vam pričaju, i radiće najčešće ono što Vam odgovara. Kad god posetite lekara zatražite pojašnjenje svakog detalja oko terapije, jer razumevanje daje neophodnu sigurnost. Ako je potreban veliki napor da posetite svog lekara, prenesite karton u službu Kućnog lečenja i zdravstveno osoblje će Vas posetiti. Ukoliko je za vaše lečenje potrebna stalna briga drugog lica potražite preporuku za materijalnu podršku u vidu Tuđe nege i pomoći. Ukoliko primete hemioterapiju, imate pravo na putne troškove tokom lečenja na svim relacijama. Kada vam je neophodna intenzivnija nega u bolničkim uslovima potražite preporuku Vašeg lekara za službu paliјativnog lečenja.

Korisno je priključiti se Udruženju pacijenata u Vašoj sredini gde uz stručnu pomoć i kroz iskustva pacijenata sami možete unaprediti Vašu terapiju bola, i učiniti da život izgleda kao pre.

Duhovna podrška lečenju bola

Večne mudrosti sažete u knjigama, mogu biti podrška da se svakodnevné prepreke tokom lečenja ublaže ili prevaziđju. Podeliti sa drugim svoje strahove i svoju tugu, a umnožiti radost podstiče osećanje vrednosti. Jačanje duha kroz razgovor, ispovest, može da olakša razumevanje boli i bolesti, i nalaženje mira.

Društvo za borbu protiv raka u Somboru



U Somboru u okviru Društva za borbu protiv raka postoje sekcije u kojima se okupljaju osobe lečene od maligne bolesti, dobijaju savete od onkologa, psihologa, pravnika i drugih stručnjaka u udruženju koji im pomažu u kretanju kroz proces lečenja i rehabilitaciju tokom i nakon lečenja. Ovde članovi razmenjuju iskustva, pomažu jedni drugima, podstiču da se o problemima obolelih javno razgovara, da se zaštite osnovna ljudska prava: pravo na lečenje, pravo na rad, unapredi zdravstvena zaštita lečenih od maligne bolesti obezbeđivanjem najsaveremenijih lekova i pomagala na račun Republičkog fonda za zdravstveno osiguranje, podstiču volonterizam, solidarnost i društvenu odgovornost svih članova zajednice u cilju unapredjenja kvaliteta života lečenih od raka. Najvažniji cilj Društva je aktivnost lečenih od maligne bolesti kroz razne vidove "art" terapije. Naši članovi slikaju, izlažu na izložbama, pišu pesme i priče, organizuju likovne kolonije i izlete, modne revije, obeležavaju rođendane, praznike, a jednom nedeljno se sastaju u prostorijama Društva na radionicama psihosocijalne rehabilitacije. U ove aktivnosti je uključena i porodica i prijatelji, koji učestvuju u zajedničkim akcijama promocije zdravih stilova života i podsticanja na redovne zdravstvene preglede kod lekara. Ovo udruženje je bilo inicijator formiranja NALOR (Nacionalne asocijacije lečenih od raka) sa ciljem da okupi sva udruženja lečenih od raka u Srbiji, i svima prosledi informaciju o zdravim stilovima života, o kretanju kroz proces lečenja, i psihosocijalnoj rehabilitaciji lečenih od raka. O svemu ovom detaljnije možete videti na sajtu www.sombor-cancer.org.rs



Nacionalna asocijacija
lečenih od raka



Korisni kontakti:



Društvo za borbu protiv raka, Čonopljanski put 15d, 25000 Sombor
Telefon: 063 518257, e-mail: somborcancer@gmail.com, web: www.sombor-cancer.org.rs



**Nacionalna asocijacija
lečenih od raka**

NALOR / Nacionalna asocijacija lečenih od raka,
e-mail: nalorsr@gmail.com, sajt u izradi



Udruženje za istraživanje i tretman bola Srbije, Hajduk Veljkova 7-9, 21000 Novi Sad
Telefon: 063 560 912, e-mail: uitbs@sbb.rs, web: www.uitbs.org.rs

Udruženje za istraživanje i tretman bola Srbije je neprofitno udruženje građana-doktora medicine različitih specijalnosti, doktora stomatologije, psihologa, fizioterapeuta, socijalnih radnika, medicinskih sestara i drugih, koji imaju posebno interesovanje za dijagnostiku i tretman bola ili se bave istraživanjem bola.

Besplatan primerak

Pobedite bol, živite kao pre

*Brošura namenjena pacijentima za uspešnije
lečenje hroničnog kancerskog bola,
u okviru projekta "Živeti kao pre"
Društva za borbu protiv raka u Somboru*

*Štampanje brošure podržala
farmaceutska kompanija ACTAVIS*



Actavis d.o.o.

Dorda Stanojevića 12, 11070 Novi Beograd
tel. 011/20-99-300; fax 011/20-99-390

www.actavis.rs