Drejtoria e përgjithëshme

Keni dhembje? Le të veprojmë së bashku!

Keni dhembje?

Druheni se do të vuani për shkak të një ndërhyrjeje apo kontrolli mjeksor?

A e ka ndonjë prej të afërmve tuaj këtë problem?

Kjo broshurë ju informon për trajtimin e dhembjes në stabilimentin tonë dhe ju fton të shpreheni. Mos prisni për të folur lidhur me dhembjen tuaj.

Dhembja, e dobishme apo e padobishme?

Në shumicën e rasteve, dhembja është sinjal alarmi. Në fakt, ajo ndihmon në zbulimin e sëmundjes apo reagimin në rast lëndimi. Nëse dhembja vazhdon, ajo bëhet e padobishme, madje e dëmshme. Ajo e vonon shërimin dhe mund të prekë të gjitha aspektet e jetës.

DHEMBJA AKUTE	DOULEUR CHRONIQUE
• Eshtë e dobishme, sepse sinjalizon rrezikun • Ka ndikime fizike, psikologjike, socioprofesionale të përkohshme	• Eshtë e padobishme, madje e dëmshme • Ka ndikime fizike, psikologjike, socioprofesionale të vazhdueshme • Zgjat më shumë se 3 deri në 6 muaj

Trajtimi i përshtatshëm i dhembjes akute e zvogëlon rrezikun për të pasur dhembje kronike.

Lehtësimi i dhembjes është çështje e të gjithëve

Përballë saj, pacientët dhe personeli mjekësor duhet të veprojnë së bashku. Ju jeni ekspert për simptomat dhe vetëm ju mund ta përshkruani dhembjen tuaj. Ne kemi mjete të ndryshme për ta trajtuar atë (shihni faqen 4).

SHPREHENI DHEMBJEN PA VONESË, EDHE NËSE AJO ËSHTË E LEHTË. KËSHTU, NE MUND T'I PARAPRIJMË TRAJTIMIT DHE TA PËRSHTASIM SA MË MIRË ATË.

Na flisni për dhembjen tuaj

Të gjithë jemi të ndryshëm përballë dhembjes

Perceptimi i dhembjes dhe shfaqjet e saj ndryshojnë nga një njeri te tjetri. Ato ndikohen edhe nga kujtimi i dhembjeve të vjetra dhe nga emocionet, si frika, zemërimi apo trishtimi.

«Nga 0 deri në 10, cili është intensiteti i dhembjes tuaj?»

Për ta përshtatur trajtimin, kjo pyetje ju bëhet shpesh. Vlerësimi i dhembjes bëhet në mënyrë sistematike dhe të përsëritur, ashtu si matja e temperaturës dhe e tensionit arterial.

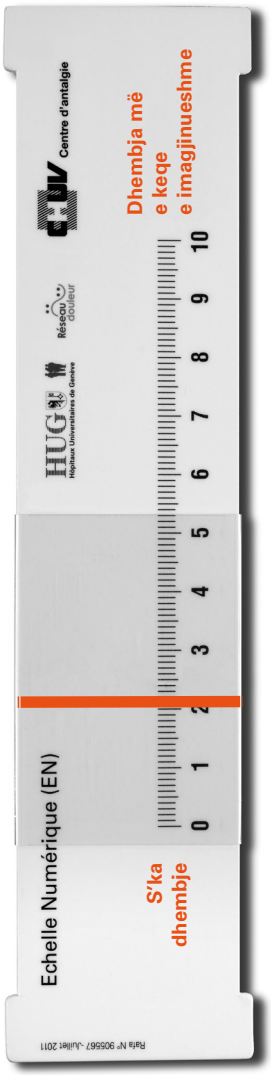
Me ndihmën e shkallës, ju tregoni intensitetin e dhembjes nga «S'ka dhembje» deri të «Dhembja më e keqe e imagjinueshme».

Si ta ndihmoni personelin mjeksor që t'jua lehtësojë dhembjen?

Duke shprehur atë që ndjeni, ju kontribuoni në personalizimin e trajtimit tuaj. Më pas të dhënat shënohen në dosjen tuaj. Ato sigurojnë një komunikim më të mirë midis profesionistëve të ndryshëm.

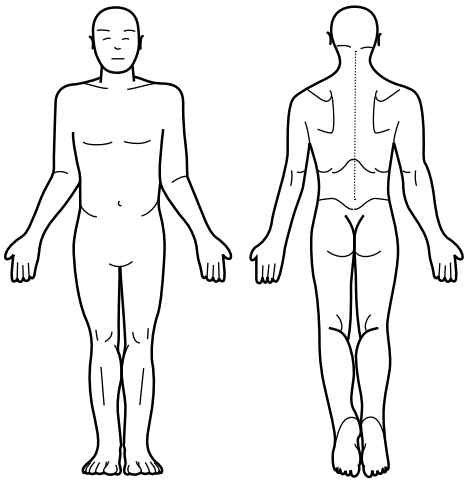
Çfarë bëhet nëse komunikimi nuk është i mundur?

Në dispozicion vihen edhe mjete të tjera, si tabela vëzhgimi të përshtatura, për të vlerësuar dhembjen te fëmijët e vegjël, te personat në koma apo që kanë turbullira të rënda të komunikimit.



Si të flisni për dhembjen tuaj me personelin mjeksor?

Ku më dhemb?
(Tregoni vendet ku keni dhembje)



Qysh kur kam dhembje?

Data: .....

Me çfarë ngjan dhembja ime?

- ○ Rrahje
- ○ Shkarkime
- ○ Shpuarje me thikë
- ○ Mizërim
- ○ Miza
- ○ Shqetësuese
- ○ Nervozuese
- ○ Djegie
- ○ Tjetër: .....

Sa është intensiteti i saj?
(Futni në rreth shifrën përkatëse)

S'ka dhembje 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Dhembja më e keqe e imagjinueshme

Cilat janë situatat që ndikojnë në intensitetin e dhembjes tuaj?

Situatat që e **shtojnë** atë
- ○ Pozicioni
- ○ Lëvizja
- ○ Stresi
- ○ Të ftohtit
- ○ Të ngrohtit
- ○ Pushimi
- ○ Tjetër: .....

Situatat që e **zvogëlojnë** atë
- ○ Pozicioni
- ○ Lëvizja
- ○ Stresi
- ○ Të ftohtit
- ○ Të ngrohtit
- ○ Pushimi
- ○ Tjetër: .....

Cilat janë aspektet e jetës sime të cënuara prej dhembjes?

- ○ Gjumi
- ○ Marrëdhëniet me të afërmit
- ○ Morali
- ○ Puna
- ○ Tjetër: .....

Çfarë trajtimi/esh kam përdorur deri tani?

Me barna mjeksore: .....

.....

Pa barna (fizioterapi, relaksim, hypnozë, etj.): .....

.....

Marifete vetjake: .....

.....

Tjetër: .....

Parandalimi i dhembjes

Si të lehtësohet dhembja gjatë vizitës apo mjekimit?

Ka mundësi që kontrollet (marrje gjaku, biopsi, pozicionim i veçantë, etj.) apo mjekimet e programuara (fashim, venie kateteri venoz a urinar, etj.) të shkaktojnë dhembje. Në këto raste, mund t'ju propozohen disa masa parandaluese.
Na bëni çdo pyetje lidhur me rrjedhën dhe kohëzgjatjen e kontrolleve apo mjekimeve që do t'ju bëhen, si dhe lidhur me mundësitë e trajtimit parandalues.
Mos nguroni të na bëni të ditura përvojat tuaja të mëparëshme, shqetësimet apo sugjerimet tuaja, me qëllim që ta përmirësojmë rehatinë tuaj.

Ç'mund të thuhet për dhembjen pas operacionit?

Sot, ekzistojnë mjete të shumta për të siguruar trajtimin e dhembjes pas operacionit. Ekipet e anestezisë dhe kirurgjisë e fillojnë trajtimin kundër dhembjes në momentin e anestezisë. Ato e përshtasin atë gjatë tërë qëndrimit tuaj.

Po dhembjet që lidhen me sëmundjen?

Ju vuani nga dhembjet e shpinës, nga një frakturë, nga një infeksion apo kancer : shumica e sëmundjeve mund të sjellë dhembje. Brenda mundësive, trajtohet shaku. Sidoqoftë, edhe nëse origjina e tyre ende nuk është identifikuar, dhembjet trajtohen.

E VËRTETË APO E RREME?
«Morfina përdoret vetëm në një stad shumë të avancuar të sëmundjes»

E RREME
Ky ilaç është shumë i dobishëm në trajtimin e shumë dhembjeve, pikërisht pas operacionit.

A E DINIT?
Studime të shumta tregojnë se një trajtim i mirë i dhembjes i pakëson komplikimet e operacionit dhe favorizon shërimin. Në fakt, një trajtim i efektshëm duhet t'ju lejojë të ngriheni, të lëvizni dhe të merrni frymë thellë, në mënyrë sa më të rehatshme.

Trajtimi i dhembjes

Një qasje e duhur

Pjesa më e madhe e dhembjeve trajtohen në mënyrë të kënaqshme duke kombinuar:

- Barnat
- Fizioterapinë, Masazhet, Venien e të ftohtave/të ngrohtave
- Teknika më të sofistikuara, si periduralet
- Relaksimin, hipnozën
- Psikoterapinë

Ekzistojnë trajtime të shumta të cilat mund ta lehtësojnë dhembjen në mënyrë të efektshme (me Paracetamol, anti-inflamatorë, lëndë me bazë opiumi…). Zgjedhja e trajtimit varet nga shkaqet e dhembjes intensiteti dhe karakteristikat e saj, si dhe nga përvojat e kaluara.

Çfarë mund të bëni?

Duke marrë pjesë aktive në mjekimin tuaj, ju mund të kontribuoni në lehtësimin e dhembjeve tuaja:

- Duke sinjalizuar çdo modifikim të dhembjes
- Duke marrë mjekimet në orarin e caktuar
- Duke vlerësuar efektshmërinë e mjekimeve dhe efektet dytësore të tyre
- Duke kërkuar doza shtesë po të jetë e nevojshme
- Duke bërë ushtrime relaksuese
- Duke përdorur metoda argëtuese, si muzika, televizioni leximi, loja, etj.

E VËRTETË APO E RREME?
«Duhet pritur sa më gjatë që të jetë e mundur para se të përdoren ilaçe kundër dhembjes»

E RREME
Sapo shfaqet dhembja, nuk duhet pritur. Mjekimet janë më të efektshme po qe se merren para se të shfaqen simptomat e dhembjeve.

MOS E LINI DHEMBJEN T'JU PUSHTOJË: SAPO TË FILLONI TË KENI DHEMBJE FLISNI PËR TË ME EKIPIN MJEKSOR

Kur dhembja vazhdon

Ndikimet mbi moralin

Dhembjet e vazhdueshme janë shumë të ndryshme nga dhembjet akute, që vijnë menjëherë pas sëmundjes, një aksidenti apo një operacioni. Shpesh, ato pështjellojnë rëndë jetën e përditëshme dhe shkaktojnë ndryshime të humorit.

Mënyra si të kalohet më mirë

Si të trajtohet problemi i dhembjeve që i rezistojnë mjekimeve të propozuara? Ekzistojnë zgjidhje:

- Duke ruajtur kontaktin me personelin mjeksor me qëllim që të keni kontrolle të rregullta, t'ju përshtaten trajtimet, të merren shpjegime, të planifikohen vizitat, të identifikohen burimet vetjake të disponueshme, të flitet për frika që lidhet me të ardhmen, etj.
- Duke identifikuar shkaqet që mund t'i bëjnë të vazhdu shme dhembjet apo t'i keqësojnë ato, siç janë gjendja emocionale, preokupimet shoqërore dhe/apo financiare, shqetësimet lidhur me të ardhmen, etj.
- Duke synuar më tepër zvogëlimin progresiv të dhembjes, sesa zhdukjen e plotë të saj.

Konsulta për dhembjen

Në rastet kur lehtësimi i dhembjes me trajtime të zakonshme është i pamjaftueshëm, ju do të keni në dispozicionin një ekip shumë-disiplinor i cili bashkë me ju do të përcaktojë zgjidhjen terapeutike më të mirë. Ekipi i Qendrës së Antalgjisë të CHUV-së ndërhyn me kërkesën e mjekut tuaj. Mos nguroni të flisni me të.

E VËRTETË APO E RREME?

«Po qe se më propozojnë ndihmë psikologjike, do të thotë se besojnë se dhembja ime është vetëm në kokë.»

E RREME

Dhembja e prek personin në tërësi. Shqetësimi dhe trishtimi mund ta shtojnë dhembjen. Kështu, dhembja mund të prekë edhe moralin

KUR DHEMBJET I REZISTOJNË MJEKIMEVE, PËRSHTATJA E TRAJTIMIT TË TYRE SYNON EDHE LEHTËSIMIN E NDIKIMIT TË TYRE NË JETËN E PËRDITËSHME

Shënimet dhe pyetjet tuaja

Për të mësuar më shumë

- www.chuv.ch
- www.chuv.ch/centre-antalgie
- www.pain.ch/info-patients
- www.hug-ge.ch

IMPRESSUM
Kjo broshurë u realizua nga një grup pune i përbërë nga specialistë të dhembjes të CHUV-së dhe të HUG-së. Ajo është testuar pranë pacientëve/eve. (maj 2016)

SAM | CHUV | 18998 / Graphisme Camille Sautlier / Photo Eric Deroze

canton de vaud
LIBERTÉ ET PATRIE