

MÄTNING AV SMÄRTA OCH SMÄRTLINDRANDE BEHANDLINGAR EFTER OPERATION

FÖRESKRIFT ÅT PATIENT, SOM KOMMER TILL OPERATION

Vi vill förverkliga bästa möjliga smärtvård efter operation. En effektiv smärtvård förbättrar tillfrisknandet efter operationen och underlättar hjärt- och lungfunktionen, minskar uppkomst av trombos och förbättrar tarmfunktionen efter operationen.

Varje operation medför mer eller mindre smärta. En kraftig smärta efter operationen är obehaglig och medför också besvärande biverkningar. En effektiv lindring av smärtorna förutsätter samarbete mellan patienten och personalen. Bekanta Er med följande anvisningar om mätning av smärta och olika smärtlindrande behandlingar. I frågor angående smärtvård kan Ni vända Er till den ansvariga anestesiläkaren och/ eller smärtvårdaren.

MÄTNING AV SMÄRTA

Varje människa upplever smärta på olika sätt. Det är mycket viktigt, att Ni berättar åt vårdpersonalen, hur kraftigt och på vilket sätt Ni känner smärtan. För att förbättra vården har vi tagit i bruk en smärtmätare, som underlättar bedömningen av smärtgraden efter ingrepp.

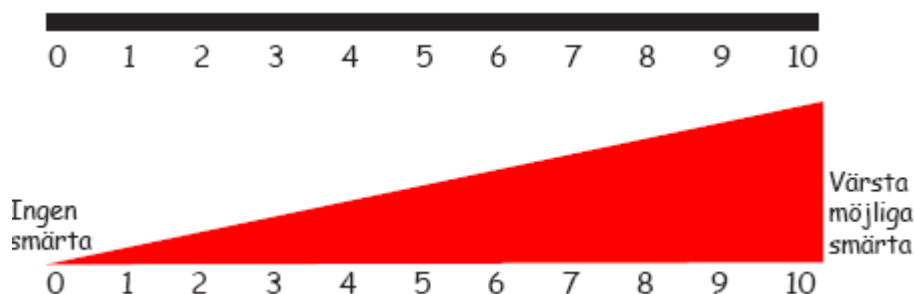
Smärtmätaren är en enkel 10 centimeter lång kil eller linjal (se bilden), som i den ena ändan visar smärtfrihet (0) och i den andra ändan den värsta möjliga smärtan (10). Välj på linjalen eller kilen den punkt, som bäst beskriver Era smärtor.

Smärtmedicinens effekt granskas genom att fråga Er på nytt efter en liten stund, hur svåra smärtorna nu är. Om smärtorna inte blivit betydligt lindrigare kan Ni få mera smärtmedicin och vid behov ändras smärtmedicineringen så, att den passar Er bättre.

Ni kan också uttrycka smärtorna direkt med nummer, då 0 betyder, att Ni inte har några smärtor alls och 10 värsta möjliga smärta.

Ni kan också beskriva smärtorna med ord: ingen smärta, lindrig smärta, måttlig smärta, svår smärta, outhärdlig smärta.

Bild 1 och 2



Målsättningen är, att smärtan efter operationen hålls lindrig, på smärtmätaren under 3.

För att användningen av smärtmätaren skall fungera, är det viktigt, att Ni bekantar Er med den redan före operationen. Sjukskötaren hjälper Er att välja den mätare, med vilken Ni bästa kan uttrycka Era smärtor.

BEHANDLINGSMETODER AV SMÄRTA

Det finns flera olika alternativ att behandla smärtor efter operation. Beroende på operationen och Era eventuella tidigare erfarenheter och Er önskan planerar anestesiläkaren en ändamålsenlig smärtbehandling.

VÄRKMEDICINER

Ni doseras vanliga inflammationsvärkmediciner regelbundet 2-3 gånger/dygn endera tabletter, kapslar, suppositorier eller injektion.

STARKA VÄRKMEDICINER

Ni doseras vid behov stark värkmedicin endera i muskeln eller intravenöst.

Doseringen i muskeln börjar verka efter cirka 15-30 minuter. Det är viktigt, att Ni begär smärtmedicin genast, då smärtorna ökar.

EPIDURAL SMÄRTVÅRD

Med epidural smärtvård behandlas vanligen smärtor som uppstår vid mag-, bröstkorgs-, höft- eller benoperationer.

Anestesiläkaren sätter epiduralkatetern (en mycket tunn slang) mellan ryggens kotor i epiduralrummet före operationen. Smärtlindrande medel doseras via katetern med hjälp av en smärtpump. Ert tillstånd granskas regelbundet under hela epiduralvården.

Eventuella biverkningar vid epidural smärtvård kan vara lindrigt illamående, klåda, svindel och urineringssvårigheter. Lindrigt illamående och klåda kan underlättas med medicin.

I övriga fall förutom operationer i benen är målsättningen, att epidural smärtvård inte förhindrar rörelseförmågan.

Epiduralkatetern avlägsnas smärtfritt på avdelningen, då Era smärtor lindrats så, att de kan behandlas med värkmedicin i venen, i muskeln eller via munnen.

IV-PCA L. PATIENTENS SJÄLVREGLERANDE SMÄRTVÅRD

(PCA = Patient Controlled Analgesia)

Med en speciell PCA-smärtpump kan Ni själv dosera stark värkmedicin i venen vid behov. Med hjälp av smärtpumpen kan smärtorna behandlas effektivt och tryggt.

Anestesiläkaren programmerar smärtpumpen att ge en viss dos, då Ni trycker på doseringsknappen. Medicinen börjar verka efter cirka 5-10 minuter. Om smärtan inte lindrats tillräckligt, kan Ni trycka på knappen igen tills Era smärtor lindrats tillräckligt.

Smärtpumpen kan reglera en fortgående injektion, engångsdos samt uppehållstid mellan engångsdoserna. Upphållstiden är en försiktighetsåtgärd, med vilken överdosering förhindras.

Smärtvårdaren ger handledning i smärtpumpens användning.

ÖVRIGA BEHANDLINGAR

Vid många operationer bedövar kirurgen operationsområdet i operationens slutskede. Detta är en effektiv smärtlindringsmetod under de närmaste timmarna efter operationen. Då bedövningen upphört är det viktigt, att Ni får värkmedicin genast då smärtorna ökar. Detta garanterar en jämn och trygg smärtlindring.

Smärtor kan också lindras med kylpåse, med förband som stöder det opererade området och genom att ha en så god ställning som möjligt och slappna av.

Genom att slappna av kan Ni lindra smärtan som muskelspänningen orsakar. Nedanstående enkla avslappningsråd kan Ni träna redan hemma

- ta en god ställning och slut ögonen lätt
- andas in, djupt och lugnt
- blås ut luften lugnt med eget tryck. Slappna av.
- upprepa djup inandning och lugn utandning 3-4 gånger
- om Ni vill kan Ni koncentrera Er att tänka på någon trivsam omgivning eller något trevligt evenemang och låta fantasin sväva. Njut av fantasierna och då Ni känner Er avslappnad, kan Ni avsluta träningen med in- och utandning.