

Pijn meten

Waarom en hoe?

Turks

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

informatie

Giriş

Albert Schweitzer Hastenesi'ne yatırıldınız ya da yakınlarda yatırılacaksınız.

Hastalık ve/veya tedavi ağrıya sebep olabilir. Sizde de olursa bunu azaltmak için elimizden geleni yaparız.

Bu broşürün içindekileri:

- Ağrıyı iyi kontrol altında tutmanın önemi.
- Ağrınızı nasıl ölçtüğümüz.
- Ağrınızın olup olmadığını belirtmek için kendi yapabildikleriniz.



Neden?

Ağrınızı düzenli olarak ölçüp kaydederiz. Böylelikle doktor ve hemşire tam olarak ne kadar ağrınızın olduğunu ve bunun değişip değişmediğini bilirler. Tedavinizi buna göre ayarlarız.

Ağrınızın fazla olmaması ve kontrol altında olması önemlidir. *Ağrınız aslında ağrııcı kesici almadan dayanılmazsa “dayanabilirim” ya da “güçlü olmalıyım” diye düşünmeyin.* Çünkü ağrı iyileşmeyi engeller.

- Ağrıdan dolayı iyi nefes alamıyor musunuz ya da öksüremiyor musunuz? O zaman zatürre ihtimali artar.
- Ağrıdan dolayı iyi ayakta duramıyor, oturamıyor ve/veya yürüyemiyor musunuz? O zaman hastanede daha fazla kalmanız gerekebilir.
- Kendinize iyi bakamıyor musunuz? O zaman evde, duş alma ya da ev işleri gibi konularda yardım gerekir.
- Ağrıdan dolayı iyi uyuyamıyor musunuz? O zaman çabuk yorulursunuz ve vücudunuzun iyileşmek için yeterince enerjisi olmaz.
- Ağrıdan dolayı iştahınız azaldı mı? O zaman yeterince besin maddeleri alamayabilirsiniz.

Ayrıca ağrıdan dolayı (genelde farkında olmadan) ağrıyan yeri koruyan bir duruş ararsınız. Ama bu da aşırı yüklenmeye ve başka bir yerde yeni bir ağrının oluşmasına yol açar.

Nasıl?

Ağrıyı ölçerken, bunu sizin nasıl algıladığınızdan yola çıkarız. Ağrınızın olup olmadığını ve ne kadar olduğunu bize ancak siz anlatabilirsiniz.

Hemşire ağrınızın olup olmadığını size günde üç defa sorar. Bu hususu siz de kendiniz aktif bir şekilde belirleyiniz.

Ağrıyı sıfır ila on arasında bir puanla belirtirsiniz. Aşağıdaki şema puan vermede ipucu oluşturur.

0	<i>Kesinlikle ağrı yok</i>
1	Biraz hassas, faaliyetlerde sınırlama yok
2	Hassas, faaliyetlerde hafif sınırlama var
3	Ağrıyor ama ağrı kesici gerekmiyor
4	Ağrı orta dereceli, istirahat halinde de var
5	Ağrıyor ama gece uyuyabiliyorum
6	Ağrıyor, çoğu zaman ağrıdan uyumuyorum
7	Çok ağrıyor, hiç uyumuyorum
8	Çok ağrıyor, başka bir şey düşünemiyorum
9	Aşırı çok ağrıyor
10	<i>Dayanılmaz ağrı</i>

Önemli

- **Asla yanlış bir puan veremezsiniz.** Çünkü burada önemli olan bir başkasının nasıl algılayacağı değil sizin hissettiğiniz ağrıdır.
- Ağrı, hareketsizce yattığınızda hafif ya da orta dereceli ise hareket ettiğinizde, derince nefes alıp verdiğinizde ya da öksürdüğünüzde nasıl olduğunu da belirleyin. Hemşire de bunu sorar.

- Birkaç yeriniz ağrıyorsa en kötü olarak algıladığınız ağrıdan yola çıkın. Ama hemşireye başka nerelerinizin ağrıdığını da söyleyin!
- Ağrınız sadece hareket ettiğiniz ya da idrarınızı yaptığınız gibi belirli anlarda mı oluyor? O zaman puanı o andaki ağrıya verin. Ama hemşireye puanın sadece o an için geçerli olduğunu söyleyin.
- **4'ün üzerinde bir puan** ağrı kesici kullanmadan dayanamadığınız bir ağrınızın olduğu demektir. Yani puan 5 ve üzeri olursa ağrı kesici istersiniz.

Ağrınız çok olursa ya da ağrınızın tedavisi hakkında soracağınız olursa elbette hemşirenin size gelmesini beklemeniz gerekmez. Ağrınızı çekinmeden bundan önce de hemşireyle konuşun.

Ağrının Tedavisi

İlaç Tedavisi

Doktor ağrınızın tedavi planını sağlık dosyanıza yazar. Tedavi planını sizinle doktor ya da hemşire konuşur.

Yazılan ağrı kesicileri belirlenen saatlerde almanız çok önemlidir. Fazla beklerseniz ağrınızı kontrol altına geçirmek ve kontrol altında tutmak zorlaşır.

İlaçsız Tedavi

İlaç tedavisinin yanı sıra ağrıyı azaltabilen (ek olarak) başka yöntemler de var:

- Gevşeme alıştırmaları yapma.
- Ağrıyan yere sıcak su torbası ya da soğuk kompres koyma.
- Örneğin müzik dinleyerek dikkati dağıtma.
- Masaj.

Bunları hemşireyle konuşabilirsiniz.

Albert Schweitzer ziekenhuis
augustus 2019
pavo 0980