AJUDI A LES INFERMERES

A MESURAR EL SEU DOLOR

Quan ingressi a l'Hospital, una infermera li ensenyarà a utilitzar una escala per mesurar el dolor. Hi ha diferents escales per mesurar la intensitat del dolor. En aquest Hospital utilitzem l'anomenada Escala Visual Analògica (EVA).

Durant el postoperatori, valoraran el seu dolor mitjançant aquesta escala. Primer a la Sala de Reanimació i més tard quan estigui a la seva habitació.

RECORDI El dolor és subjectiu i només vostè pot dir la seva intensitat. Confiï amb les infermeres i respongui a la pregunta que li faran cada 4 hores durant les primeres 24 hores del postoperatori (excepte quan estigui dormint), o fins que no refereixi dolor.

PREGUNTA En una escala numerada del 0 al 10, si el 0 representa ***no-dolor*** i el 10 representa ***el pitjor dolor*** que pugui imaginar: **quin número representa els seu dolor en aquest moment?**

Si no ho entén demani que li ho expliquin una altra vegada.

RECORDI No totes les persones senten el dolor amb la mateixa intensitat. Dues persones intervingudes el mateix dia de pròtesis de genoll, al fer-los la pregunta, les seves respostes poden ser molt diferents. **Cada persona és única i com a tal la tractarem a vostè i al seu dolor.**

Amb les seves respostes sobre el valor numèric del dolor, estarà ajudant al metge i a la infermera a saber si el tractament és eficaç i en el cas de que no ho sigui, fer els canvis oportuns per tal que no pateixi innecessàriament.

AYUDE A LAS ENFERMERAS A MEDIR SU DOLOR

Cuando ingrese en el Hospital, una enfermera le enseñará a utilizar una escala para medir el dolor. Hay diferentes escalas para medir la intensidad del dolor. En este Hospital utilizamos la llamada Escala Visual Analógica (EVA).

Durante el postoperatorio, valorarán su dolor mediante esta escala. Primero en la Sala de Reanimación y más tarde cuando esté en su habitación.

RECUERDE El dolor es subjetivo y sólo usted puede decir su intensidad. Confíe en las enfermeras y responda a la pregunta que le harán cada 4h. durante las primeras 24 horas del postoperatorio (excepto cuando este dormido) o hasta que no refiera dolor.

PREGUNTA En una escala numerada del 0 al 10, si el 0 representa ***no-dolor*** y el 10 representa ***el peor dolor*** que pueda imaginar: **¿qué número representa su dolor en este momento?**

Si no lo entiende pida que se lo expliquen de nuevo.

RECUERDE No todas las personas sienten el dolor con la misma intensidad. Dos personas intervenidas el mismo día de prótesis de rodilla, al hacerles la pregunta, sus respuestas pueden ser muy diferentes. **Cada persona es única y como tal le trataremos a usted y a su dolor.**

Con sus respuestas sobre el valor numérico del dolor, estará ayudando al médico y a la enfermera a saber si el tratamiento es eficaz y en el caso de que no lo sea, hacer los cambios pertinentes para que no sufra innecesariamente.

ESCALA VISUAL ANALÒGICA (EVA)

0 — 10

ALGUNS ASPECTES

A DESTACAR SOBRE EL DOLOR

1. Si sent dolor en el postoperatori, no esperi a que sigui intens per demanar més analgèsia.

2. No es preocupi per la possibilitat de tornar-se adicte als medicaments per controlar el dolor, inclosos els mòrfics. Els treballs científics demostren, que això succeeix en molt rares ocasions.

3. Si el dolor empitjora quan es mou o després dels exercicis de fisioteràpia, digui-ho a la seva infermera, per tal que adeqüi la seva analgèsia.

4. El dolor pot indicar un problema latent. Així doncs, no l'aguanti, comuniqui-ho a la infermera i després quedis tranquil amb la seguretat de que es farà tot lo necessari per determinar-ne la causa i calmar-lo.

L'equip de professionals que l'atendrà durant la seva estada a l'Hospital, esperem que aquesta guia li serveixi d'ajuda per tal que el seu postoperatori sigui lo millor possible pel que fa al dolor, i la seva recuperació sigui ràpida i complerta.

Moltes gràcies en nom de tot l'equip assitencial per la seva ajuda i col·laboració.

ALGUNOS ASPECTOS A DESTACAR SOBRE EL DOLOR

1. Si siente dolor en el postoperatorio, no espere a que sea intenso para pedir más analgesia.

2. No se preocupe por la posibilidad de volverse adicto a los medicamentos para controlar el dolor, incluidos los mórficos. Los trabajos científicos demuestran, que esto sucede en muy raras ocasiones.

3. Si el dolor empeora cuando se mueve o tras los ejercicios de fisioterapia, dígaselo a su enfermera, para que adecúe su analgesia.

4. El dolor puede indicar un problema latente. Así pues, no se lo aguante, comuníqueselo a la enfermera y luego quédese tranquilo con la certeza de que se hará todo lo necesario para determinar la causa y calmarlo.

El equipo de profesionales que le atenderá durante su estancia en el hospital, esperamos que esta guía le sirva de ayuda para que su postoperatorio sea lo mejor posible en cuanto al dolor, y su recuperación rápida y completa.

Muchas gracias en nombre de todo el equipo asistencial por su ayuda y colaboración.

CSB Consorci Sanitari de Barcelona

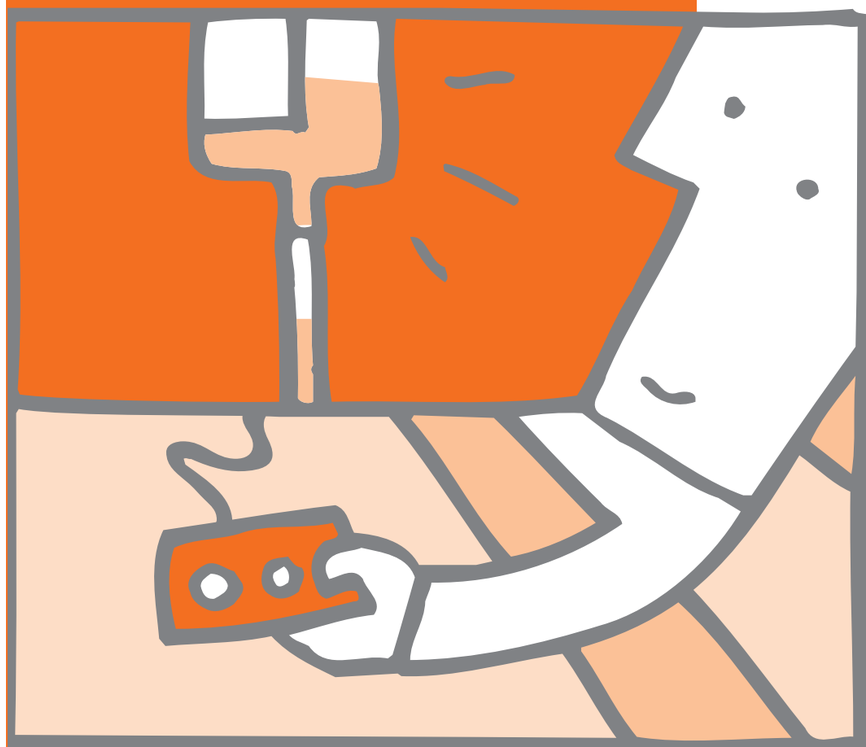
IMAS
Hospital de l'Esperança

DOLOR AGUT POSTOPERATORI

DOLOR AGUDO POSTOPERATORIO

GUÍA PARA EL PACIENTE

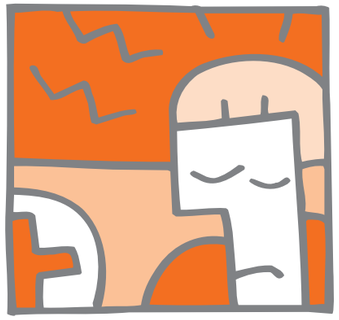
GUIA PER AL PACIENT



QUÈ ÉS EL DOLOR?

El dolor és la forma amb la que el cos envia una senyal al cervell indicant que pot haver-hi un problema. La columna vertebral i el sistema nerviós, són les vies a través de les quals viatgen les senyals del cos al cervell i del cervell a la resta del cos.

Les cèl·lules de la pell senten la calor, el fred, la llum, la forma i la textura de les coses, la pressió i el dolor. Totes les persones tenim milers d'aquestes cèl·lules. Quan hi ha una ferida, en aquest cas, produïda per una intervenció quirúrgica, aquestes cèl·lules envien missatges de dolor al cervell. Els medicaments contra el dolor bloquegen aquests missatges o redueixen el seu efecte.



¿QUÉ ES EL DOLOR?

El dolor es la forma en que el cuerpo manda una señal al cerebro indicando que puede haber un problema. La columna vertebral y el sistema nervioso, son las vías a través de las cuales viajan las señales del cuerpo al cerebro y del cerebro al resto del cuerpo.

Las células de la piel sienten el calor, el frío, la luz, la forma y la textura de las cosas, la presión y el dolor. Todas las personas tenemos miles de esas células. Cuando hay una herida, en este caso, producida por una intervención quirúrgica, esas células envían mensajes de dolor al cerebro. Los medicamentos contra el dolor bloquean estos mensajes dolorosos o reducen su efecto en el cerebro.

EL PROPÒSIT D'AQUESTA GUIA

Aquesta guia tracta sobre els diferents mètodes per alleugerir el dolor després d'una intervenció quirúrgica.

També explica la importància que té la seva col·laboració amb l'equip que té cura de vostè, abans i després de la intervenció, per ajudar a prevenir o alleugerir el dolor.

Objectiu del tractament: "Que el seu dolor estigui controlat"

El dolor ben controlat li ajudarà a:

- Sentir menys molèsties mentre es recupera.
- Recuperar-se amb més rapidesa. Al sentir menys dolor, començarà abans a caminar i a recuperar forces.
- Participar més activament en el procés de curació.

EL PROPÓSITO DE ESTA GUÍA

Esta guía trata sobre los diferentes métodos para aliviar el dolor después de una intervención quirúrgica.

También le explica la importancia que tiene su cooperación con el equipo que le cuida, antes y después de la intervención, para ayudar a prevenir o aliviar el dolor.

Objetivo del tratamiento: "Que su dolor esté controlado"

El dolor bien controlado le ayudara a:

- Sentir menos molestias mientras se recupera.
- Recuperarse con más rapidez. Al sentir menos dolor, empezará antes a caminar y a recuperar fuerzas.
- Participar más activamente en el proceso de curación.

QUINS SÓN ELS MÈTODES PER CONTROLAR EL DOLOR?

Tant els tractaments amb fàrmacs com altres que els complementen, ajuden a prevenir i controlar el dolor. Descriurem ara, els mètodes que s'apliquen habitualment.

Un dels desitjos de l'equip assistencial, és que vostè senti el mínim dolor com a resultat de la seva intervenció quirúrgica, però els ha d'ajudar. Vostè és la única persona que sap on li fa mal, quin tipus de dolor és (punxent, opressiu... etc.) la seva intensitat, i de quina manera li està afectant al seu estat general.

¿CUÁLES SON LOS MÉTODOS PARA CONTROLAR EL DOLOR?

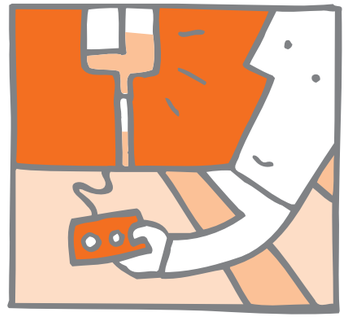
Tanto los tratamientos con fármacos cómo otros que los complementan, ayudan a prevenir y controlar el dolor. Describiremos ahora, los métodos que se aplican habitualmente.

Es deseo del equipo asistencial, que usted sienta el mínimo dolor como resultado de su intervención quirúrgica, pero debe ayudarles. Usted es la única persona que sabe dónde le duele, qué tipo de dolor es (punzante,opresivo... etc.) su intensidad , y de que forma le está afectando a su estado general.

QUÈ POT FER VOSTÈ PER AJUDAR A CONTROLAR EL DOLOR?

Els fàrmacs contra el dolor (analgèsics) es poden administrar:

- A demanda (quan vostè els sol·liciti).
- A hores fixes, fins i tot quan no senti dolor.
- Analgèsia per al dolor "Controlada pel Pacient" PCA. S'administra a través d'un catèter col·locat a la vena o a l'espai intradural (columna) per l'anestesista, i es connecta a una bomba amb un reservori per al fàrmac. Vostè pot administrar-se la dosis quan tingui dolor. El límit de dosis està prefixada per l'anestesista.



¿QUÉ PUEDE HACER USTED PARA AYUDAR A CONTROLAR SU DOLOR?

Los fármacos contra el dolor (Analgésicos) se pueden administrar:

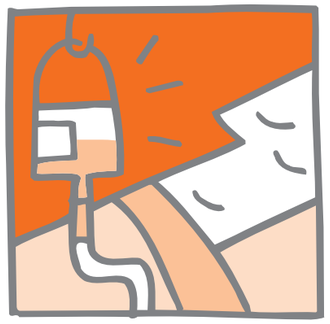
- A demanda (cuando usted los solicite).
- A horas fijas, incluso cuando no sienta dolor.
- Analgesia para el dolor "Controlada por el Paciente" PCA. Se administra a través de un catéter colocado en la vena o en el espacio intradural (columna) por el anestesista, y se conecta a un aparato llamado "bomba" con un reservorio para el fármaco. Usted puede administrarse las dosis cuando tenga dolor. El límite de dosis esta prefijada por el anestesista.

ABANS DE LA INTERVENCIÓ QUIRÚRGICA

Tractament no medicamentós:

a. Entendre el tipus d'intervenció que li han de fer i com estarà durant les primeres hores del postoperatori, li ajudarà a estar més tranquil i confiat i la seva actitud potenciarà l'efecte analgèsic dels fàrmacs que li administrin pel dolor.

b. També li ajudaran els exercicis de relaxació.



ANTES DE LA INTERVENCIÓN QUIRÚRGICA

Tratamientro no medicamentoso:

a. Estar informado de cómo estará durante las primeras horas del postoperatorio, le ayudará a estar más tranquilo y confiado y su actitud potenciará el efecto analgésico de los fármacos que le administren para el dolor.

b. También le ayudarán los ejercicios de relajación.

DESPRÉS DE LA INTERVENCIÓ QUIRÚRGICA

Tractament medicamentós:
Li administraran fàrmacs per al dolor, habitualment durant les primeres hores del postoperatori, a través d'un catèter col·locat a la vena, o a la columna vertebral (catèter epidural). Més tard la medicació li administraran per via oral.

Tractament no medicamentós:
Massatges, fred (crioteràpia), exercicis de relaxació i altres mètodes que ajuden a distreure el dolor, com per exemple, "mitjançant l'escolta activa de música gravada", escoltar música a través d'uns auriculars, marcar amb els dits el ritme i centrar la seva atenció en un objecte de l'habitació que li resulti agradable, farà el seu dolor més tolerable.

DESPUÉS DE LA INTERVENCIÓN QUIRÚRGICA

Tratamiento medicamentoso:
Le administrarán fármacos para el dolor, habitualmente durante las primeras horas del postoperatorio, a través de un catéter colocado en la vena, o en la columna vertebral (catéter epidural). Más tarde la medicación se la darán por vía oral.

Tratamiento no medicamentoso:
Masajes, frío (crioterapia), ejercicios de relajación, y otros métodos que ayuden a distraer el dolor, como por ejemplo, "mediante la escucha activa de música grabada", escuchar música a través de unos auriculares, marcar con los dedos el ritmo y centrar su atención en un objeto de la habitación que le resulte agradable, hará su dolor más tolerable.