

# Obvladovanje bolečine zaradi metastatskega raka dojk

Bolečina je eden najpogostejših simptomov metastatskega raka dojk (MBC) in lahko zelo vpliva na vaše življenje. Občutke bolečine zna biti težko opisati, posledično je lahko tudi težko dobiti primerno nego. Vendarle pa obstajajo načini, ki pomagajo ublažiti bolečino.

Poiskali smo nekaj nasvetov, ki vam bodo pomagali govoriti o bolečini in jo obvladovati skupaj s podporo zdravstvenega osebja.



## 1. nasvet: Spregovorite

Pogovor o vaši bolečini z zdravstvenim osebjem, ki skrbi za vas, je pomemben del vaše zdravstvene nege. Pri opisu in oceni resnosti vaše bolečine in njenega vpliva na kakovost vašega življenja ste vi največji strokovnjak. Morda se vam zdi, da je bolečina neizogibna in se je ne da ublažiti, vendar to ne drži. Morate se počutite opolnomočeni, da spregovorite o svoji bolečini, še posebej s svojim zdravstvenim osebjem. Zakaj? Zato ker:

- tudi blaga bolečina lahko vpliva na kakovost vašega življenja
- bolečino lahko omilimo;
- je bolečino lažje obvladovati, če začnemo zgodaj, še preden preraste v hudo bolečino.

Torej: če čutite bolečino, o tem čim prej obvestite zdravstveno osebje, ki vas zdravi.



## 2. nasvet: Naučite se opisati, kaj čutite

Da bi lahko razumeli, kaj povzroča bolečino in kako jo zdraviti, vam bo vaš zdravnik morda postavil mnogo vprašanj. Ker zna biti bolečino težko določiti in opisati, je koristno o naslednjih vprašanjih razmisliti vnaprej:

- Kje čutite bolečino?
- Kakšen je občutek bolečine (top, oster, pekoč, utripajoč, mravljinčast, ščipajoč, zbadajoč)?
- Koliko časa bolečina že traja?
- Kako intenzivna je bolečina na lestvici od 1 do 10?
- Je kaj, kar bolečino omili ali okrepi?
- Vam bolečina preprečuje spati ali omejuje vaše vsakodnevne dejavnosti?

Razmislite o vodenju dnevnika, v katerem beležite bolečino. Prinesite ga na srečanja z zdravnikom. V svoj dnevnik lahko zabeležite:

- dejavnosti ali čas dneva, ko je bolečina bolj ali manj intenzivna;
- čas jemanja protibolečinskih zdravil (če jih jemljete), ime zdravila in odmerek zdravila;
- učinkovitost in trajanje učinka zdravila;
- morebitne stranske učinke.



### 3. nasvet: Postavljajte vprašanja

Izkoristite svoj čas z zdravnikom tako, da postavljate vprašanja, ki vam lahko pomagajo obvladovati bolečino med posameznimi obiski. Nekaj vprašanj, ki jih je smiselno postaviti:<sup>1</sup>

- Imajo predpisana protibolečinska zdravila neželene učinke?
- Kaj lahko storim, če protibolečinska zdravila ne delujejo ali ne obvladujejo moje bolečine?
- Kako lahko drugače obvladujem bolečino?
- Ali lahko sodelujem v kliničnih raziskavah?

Na vsakem obisku pri zdravniku se pogovarjajte o kakovosti svojega življenja, vključno z bolečino. To lahko pomaga vam in zdravstvenemu osebju najti bolj učinkovite načine za izboljšanje kakovosti življenja, če je treba.<sup>1</sup>



### 4. nasvet: Bodite proaktivni glede paliativne oskrbe na začetku zdravljenja

Paliativna oskrba – gre za posebno oskrbo, osredotočeno na izboljšanje kakovosti življenja ljudi, ki živijo s hudimi kroničnimi boleznimi – vam lahko pomaga pri simptomih raka in neželenih učinkih njegovega zdravljenja, vključno z bolečino.<sup>4</sup> Paliativna oskrba dokazano izboljšuje kakovost življenja in preživetje.

- Nega v hospicu vključuje, vendar se od nje razlikuje, tudi paliativno oskrbo. Namen hospica je pomagati posameznikom in njihovim družinam pripraviti se na konec življenja.
- Specialist za paliativno oskrbo se trudi ohranjati ali povrniti kakovost vašega življenja in običajno uporablja drugačne metode od dviganja odmerka opioidov.

Tudi zdravniki imajo pogosto napačno predstavo o paliativni oskrbi, zaradi katere je ne priporočajo ljudem, ki bi jim lahko koristila.<sup>3</sup>

Na začetku zdravljenja ali ko zamenjate zdravljenje, se pozanimajte o paliativni oskrbi. Ne čakajte, da jo bo omenil zdravnik – pozanimajte se o osebju, ki se ukvarja s paliativno oskrbo, kar vključuje tudi specialiste za obvladovanje bolečine.<sup>1</sup>

- Zgodnji pogovori o paliativni oskrbi se povezujejo z večjo kakovostjo življenja in celo daljšim življenjem.<sup>3</sup>



### 5. nasvet: Premislite o drugih metodah zdravljenja

Poleg protibolečinskih zdravil obstajajo mnoge metode za obvladovanje bolečine. Nekaj možnosti, ki jih lahko raziščete, je:<sup>1</sup>

- akupunktura
- svetovanje
- masaže
- meditacija, pozitivna vizualizacija in vodena meditacija
- joga