Kafli 13.
Verkir
Hjúkrun

Verkur

- Verkur er það sem sá upplifir hann segir hann vera og er til staðar þegar viðkomandi segir svo vera (Margo McCaffery 1979)

- Verkir eru óþægileg reynsla – þeir gera vart við sig þegar sjúkdómur herjar á líkamann eða hann skaddast

Verkir

Verkir eru leið líkamans til að láta vita að eitthvað sé að

- Orsök geta verið lítils háttar slys eða alvarlegur sjúkdómur eða allt þar á milli
- Sársaukaþröskuldur eru mörkin þegar einstaklingur fer að finna fyrir sársauka
- Misjafnt hvað hefur áhrif á hvernig við upplifum verki
  - Bæði utanaðkomandi og innri aðstæður sem og einstaklingsbundnir þættir.
    - Kvíði, þreyta, áhyggjur
    - Bjartsýni, skilningur og hugulsemi
    - Mynd bls. 185.

FEEL
NO
PAIN

Bráðaverkir

- Stafa af skyndilegu eða stöðugu áreiti sífellt nýrra verkjaviðtækja

- Bráðaverkir hafa tilgang og stundum er ástæðan augljós – snúinn ökkli

Langvinnir verkir

- Má rekja til sjúkdóms eða líkamlegs skaða.
- Skjólstæðingar búa einnig oft við skerta getu
  - Hreyfigeta eða andleg geta minnkað

- Þeir minna stöðugt á sig og hafa verið **viðvarandi** í lengri tíma – vikur, mánuðir, ár.
- Verkirnir skerða lífsgæði og hafa neikvæð áhrif á lífssýn

Langvinnir verkir - frh

Að sýna meðaumkun, skilning og ljá eyra

Að hjálpa eftir þörfum

Matarlystin

Samvera með öðrum

Athafnasemi

Slökun og tónlist

Hvíld og svefn

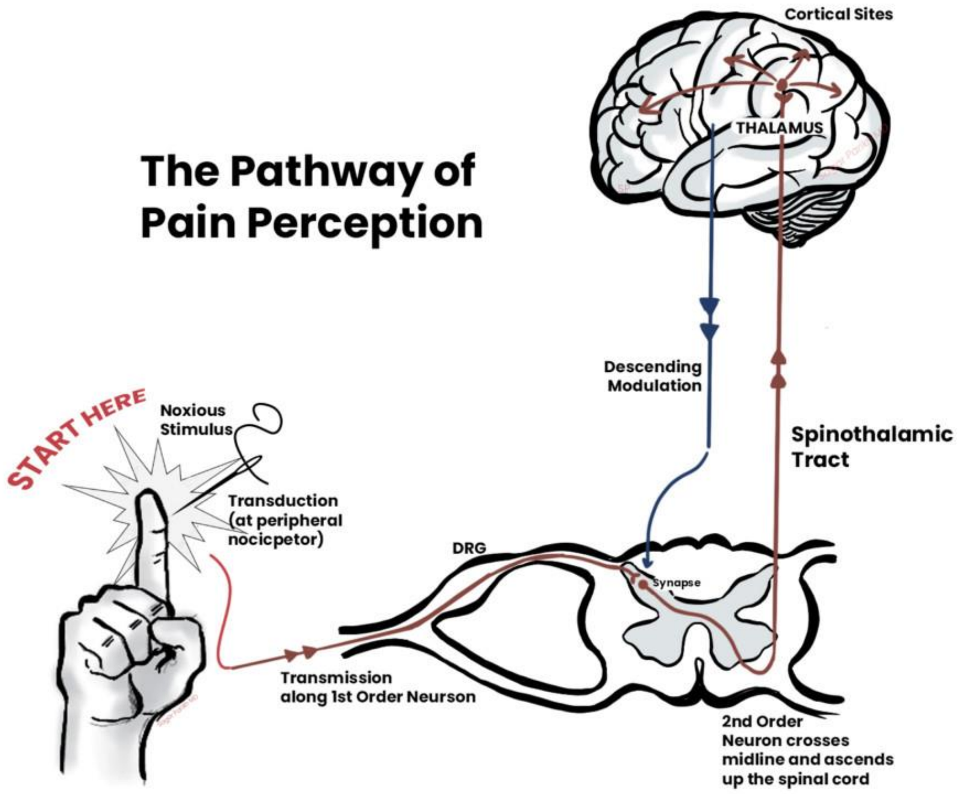
Hiti og kuldi

Flokkun verkja

- Venjulegur verkur
- Taugaverkur
- Verkur af óþekktum uppruna
- Sálrænn verkur

Lífeðlisfræði verkja

- Það eru ákveðnar taugar sem flytja verkjaboð frá líkamanum og til heila
- Heilinn móttekur boðin og skráir þau og túlkar
- Upplifunin getur verið margþætt



Verkjaupplifun

- Mjög einstaklingsbundnir
- Sumir þola mikið, aðrir lítið
- Margir þættir sem stuðla að því hvernig upplifunin er, sjá mynd bls 185

Skilgreiningar

- Verkjaþröskuldur
  - Er minnsti verkur sem skj. finnur fyrir

- Verkjaþol
  - Mesti verkur sem skj. getur þolað

Mat á verkjum - athuganir

- 1. Staðsetning
- 2. Verkjamunstur
- 3. Styrkleiki verks
- 4. Hvað eykur á verk
- 5. Látbragð sjúklings
- 6. Einkenni samfara verk

Aðgerðir varðandi verki

- Hafa samband við lækni ef þörf
- Róa skjólstæðinginn
- Snerting
- Kuldi
- Ýmis húsráð

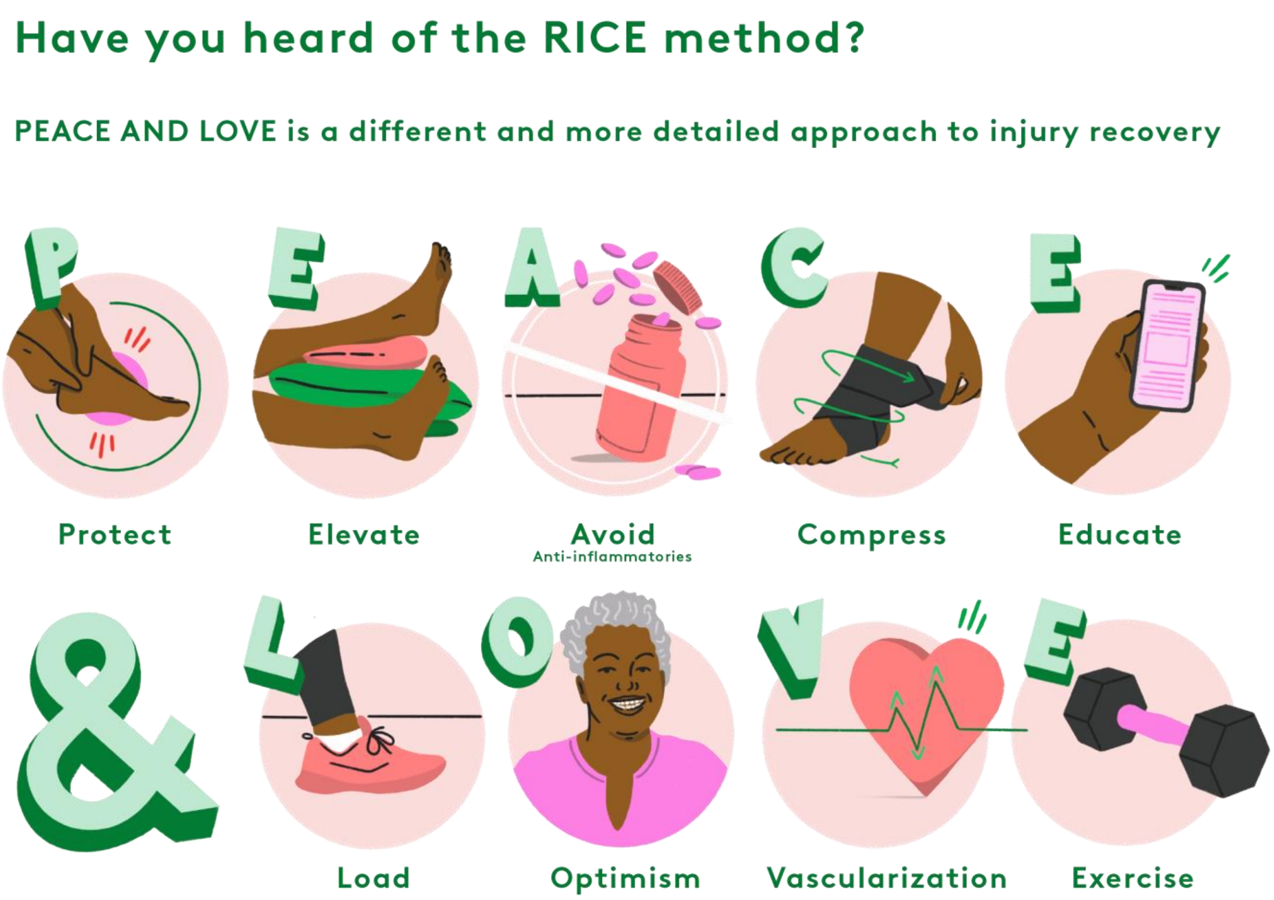
RICE - aðferðin

R (rest) hvíld – hætta hreyfingu

I (ice) ís / kæla – kæla skaðaða svæðið (15mín að hámarki)

C (Compression) þrýstingur – vefja slasaða svæðið með bindi sem styður vel við

E (elevation) upphækkun – lyfta slasaða útlimnum í hærri stöðu



PEACE & LOVE (alt. to RICE)

Meðferð við verkjum

- Verkjastillandi lyf
- Fræðsla
- Taugablokk
- TNS-transcutrant taugaörvun
- Nálarstungur
- Dáleiðsla
- Slökunartækni
- Nudd

Verkjameðferð án lyfja

1. Stuðla að vellíðan
2. Húðörvun
3. Að dreifa athygli skjólstæðings
4. Slökun
5. Ímyndunarafli stjórnað
6. Fræðsa sjúklings um væntanlegan sársauka

Almennar reglur um verkjalyfjameðferð

- Um munn meðan sjúklingur getur kyngt
- Eftir klukkunni, fyrirbyggjandi á föstum tímum
- Upp verkjalyfjastigann
- Einstaklingsbundnir skammtar, horfa á sjúkling og líðan hans
- Gæta að aukaverkunum, meðhöndla þær fyrirbyggjandi ef með þarf

Þættir sem geta bætt verkjameðferð skjólstæðinga

- Meta verkina markvisst (t.d. með tölukvarða)
- Meta verkun verkjalyfja
- Gefa verkjalyf reglulega, fremur en eftir þörfum, þegar sjúklingar eru með viðvarandi verki
- Nota stoðmeðferð s.s. Slökun, nudd, bakstra og fræðslu þegar við á

Góð verkjalyfjameðferð flýtir fyrir bata

- Við mikla verki losna ýmis streituhormón út í blóðrásina sem gerir líkamanum erfiðara fyrir að gróa sára sinna og er viðkvæmari fyrir sýkingum.

Ávani

- Líkamlegur ávani. Passa að fólk fari ekki í fráhvörf á sjúkrahúsi eða heima ef þarf að vera á verkjalyfjum um tíma

- Fíkn er áráttukennd lyfjanotkun sem einkennist af óstöðvandi löngun í lyf

Þol

- Myndast gegn verkjastillandi áhrifum ópíumlíkra verkjalyfja
- Þarf alltaf stærri skammta, hættir að virka
- Jafnvel fráhvarfseinkenni

Viðhorf til skj. og verkja hans

1. Ég ber umhyggju fyrir þér
2. Ég trúi því sem þú segir um verkjaupplifun þína
3. Ég virði viðbrögð þín við verkjum
4. Ég vil kanna með þér hvað þú heldur að gæti dregið úr verkjum þínum
5. Ég vil ræða við þig um hvaða áhrif þér finnst verkirnir hafa á þig
6. Ég er tilbúin að vera hjá þér þótt ég geti ekki dregið úr verkjum þínum

Einstaklingshæfð verkjameðferð

1. Nota margskonar verkjameðferð
2. Veita verkjameðferð áður en verkirnir verða miklir
3. Taka tillit til óska skj.
4. Meta vilja og getu skj. til að taka þátt í verkjalyfjameðferð

Frh.

5. Taka fyrst og fremst tillit til viðbragða skj. þegar breyta þarf verkjameðferð
6. Hvetja skj. Til að reyna nýja verkjameðferð a.m.k. 2x
7. Takið allri nýrri verkjameðferð m. opnum huga
8. Halda áfram að reyna
9. Skaðið ekki skj.

MICHAEL KEATON
PETER SARSGAARD
MICHAEL STUHLBARG
WITH KAITLYN DEVER
AND ROSARIO DAWSON
hulu
DOPESICK
INSPIRED BY THE TRUE STORY OF HOW AMERICA GOT HOOKED ON A LIE
ORIGINAL SERIES hulu

MATTHEW BRODERICK
UZO ADUBA
TAYLOR KITSCH
WEST DUCHOVNY
DINA SHIHABI
PAINKILLER*
(A NETFLIX SERIES)
ONLY ON NETFLIX | AUGUST 10
*DO NOT USE AS DIRECTED

Ranghugmyndir um verki

1. Heilbr. starfsfólk veit best um verki skj.
2. Algengt að fólk ljúgi um verki
3. Hægt er að ákvarða verki skj.
4. Fólk verður háð verkjalyfjum þegar það fær of mikið af þeim
5. Ef placebo lyf virka = sönnun að skj. hafi ekki verki
6. Sjáanleg, hegðunarleg og lífeðlisfræðileg einkenni um sársauka segja til um verkina

Spurningabanki

1. Hver er **skilgreiningin** á verkjum?

2. Hvaða þættir eru það sem geta haft áhrif á það hvernig við upplifum verki?

3. **Hvað er:**
   - sársaukaþröskuldur:
   - bráðir verkir
   - verkjaþol
   - fíkn
   - verkjaskali
   - ávani:
4. Nefndu nokkrar aðferðir sem hægt er að beita við verkum án lyfja?
5. Sjúklingur fær verkjalyf hjá þér. Hverju þarftu að huga að í framhaldi af því?
6. Hverjar eru almennar reglur um verkjalyfjameðferð?
7. Hvernig metum við verki?
8. Nefnið 2 þætti sem gætu bætt verkjameðferð skjólstæðinga.