

Νοσηλευτική Αξιολόγηση του πόνου-Κλίμακες Μέτρησης



Αλμπάνη Παναγιώτα

Νοσηλεύτρια Τ.Ε., MSc, Αναισθησιολογικό τμήμα του Γ.Ν.Α. Ευαγγελισμός



24^ο

Ετήσιο Σεμινάριο Συνεχιζόμενης
Ιατρικής Εκπαίδευσης
Νοσοκομείου «Ο Ευαγγελισμός»



Αθήνα, 18 - 22 Φεβρουαρίου 2019

Δεν υπάρχει σύγκρουση συμφερόντων
με τις παρακάτω χορηγούς εταιρείες:

PFIZER, JANSSEN ONCOLOGY, SOFMEDICA,
NOVARTIS, ABBVIE, MSD, WINMEDICA,
GENESIS, ROCHE, TAKEDA, ASTELLAS,
AMGEN, ANGELINI, ANTISEΛ, SERVIER,
BRISTOL-MYERS SQUIBB, ABBOTT, GILEAD,
SANDOZ, BIANEΞ, RONTIS, MAVROGENIS,
AENORASIS, SPECIFAR, KARYO

Εισαγωγή

- Το αίσθημα του πόνου συνδέεται άμεσα με τη ζωή του ανθρώπου, καθώς λειτουργεί ως σημαντικός μηχανισμός άμυνας του οργανισμού, τόσο σωματικά, όσο και ψυχικά.
- Πολύ συχνά οδηγεί στην κινητοποίηση του ανθρώπου να αναζητήσει τη βοήθεια των επιστημόνων υγείας για την άμεση αντιμετώπιση και ανακούφισή του.
- Η φύση και η αντιμετώπιση του πόνου, αποτελούν αντικείμενο μελέτης και καθημερινής ιατρονοσηλευτικής δραστηριότητας.



Σκοπός

- Σύντομη αναφορά στον πόνο
 - Νοσηλευτική αξιολόγηση του πόνου
 - Κλίμακες μέτρησης του πόνου
- 

Ορισμός του πόνου

- Ο Διεθνής Οργανισμός Μελέτης του Πόνου (IASP-International Association for the Study of Pain), το 1979 έδωσε τον ακόλουθο και επικρατέστερο ορισμό ευρέως για τον πόνο:

«μια δυσάρεστη αισθητική και συναισθηματική εμπειρία, που σχετίζεται με υπάρχουσα ή ενδεχόμενη ιστική βλάβη και εκφράζεται με όρους που υποδηλώνουν το χαρακτήρα και την έκταση της βλάβης».

Πόνος

- Έχει πολυδιάστατη μορφή, επηρεάζοντας συνήθως αρνητικά τον άνθρωπο σε σωματικό, συναισθηματικό, γνωστικό, κοινωνικομορφωτικό, οικονομικό και θρησκευτικό επίπεδο. Ο πόνος έχει διακριθεί από την διάρκειά του σε οξύ ή χρόνιο πόνο. Με βάση την παθοφυσιολογία, ο πόνος διακρίνεται σε αλγαισθητικό (σωματικός και σπλαχνικός), νευροπαθητικό και ψυχογενή.
- Η ταξινόμηση του αποτελεί χρήσιμο οδηγό στην αντιμετώπισή του.



Νοσηλευτική Αξιολόγηση του πόνου

- Η αξιολόγηση του πόνου βασίζεται στην αναζήτηση και σύνθεση πληροφοριών, με σκοπό την επιλογή των καταλληλότερων νοσηλευτικών παρεμβάσεων για την ταχύτερη και αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση του πόνου και τη μείωση επιπλοκών που επιφέρει.
- Περιλαμβάνει:
 - τη λήψη ιστορικού του ασθενούς,
 - την κλινική εξέταση,
 - την εκτίμηση του πόνου με τις κατάλληλες και απαραίτητες διαγνωστικές μεθόδους (κλίμακες μέτρησης).
- ✓ Βασική προϋπόθεση η επικοινωνία νοσηλευτή - ασθενή.

Νοσηλευτική Αξιολόγηση

➤ Λήψη Ιστορικού

- Ο ασθενής έχει τη δυνατότητα να εκφράσει με δικά του λόγια τον πόνο που αντιμετωπίζει.
- Προσαρμοσμένες ερωτήσεις ανάλογα με τον ασθενή (π.χ. μέτεγχειρητική περίοδο, τροχαίο, χρόνιος πόνος, κ.α.).
- Προηγούμενο ιστορικό πόνου.
- Το ιστορικό θα πρέπει να επιβεβαιώνεται από κάποιο μέλος της οικογένειας, το οποίο μπορεί να δώσει πληροφορίες τις οποίες ο ασθενής δεν μπορεί ή δεν θέλει να δώσει.

Νοσηλευτική Αξιολόγηση- Λήψη ιστορικού

Συλλογή δεδομένων που αφορούν:

- Την εντόπιση του πόνου
- την ένταση
- την ποιότητα
- το χαρακτήρα του
- τους παράγοντες που τον πυροδοτούν ή τον ανακουφίζουν
- τα συνοδά συμπτώματα και σημεία
- όπως επίσης και πώς επηρεάζεται η συναισθηματική κατάσταση και η ποιότητα ζωής του ασθενούς.



Νοσηλευτική Αξιολόγηση - Κλινική εικόνα

- Η ευαισθησία και οι αντιδράσεις στον πόνο.
- Η αξιολόγηση των παραγόντων επιδείνωσης ή μείωσης του πόνου.
- Εκτίμηση της ψυχολογικής κατάστασης του ασθενούς.
- Εκτίμηση του πόνου με τις κατάλληλες και απαραίτητες διαγνωστικές μεθόδους (κλίμακες μέτρησης).

- Αξιολόγηση των σημείων πόνου:
 - Προφορικές εκδηλώσεις (λεκτικές εκφράσεις)
 - Εκφράσεις του προσώπου (σύσπαση οφρύων, βλέμμα φόβου, κ.α.)
 - Ανησυχία
 - Εφίδρωση
 - Ωχρότητα
 - Ναυτία/Εμετος
 - Δυσκολία στην αναπνοή
 - Αύξηση της αρτηριακής πίεσης ή/και των σφυγμών,
 - Ο ασθενής μπορεί να προστατεύει ή να «κουνάει» την επώδυνη περιοχή του σώματος



Για καλύτερα αποτελέσματα, μπορούν να χρησιμοποιηθούν οι ακόλουθες ερωτήσεις:

⊕ **Για την εντόπιση του πόνου**

- Που πονάτε;
- Μπορείτε να μου δείξετε που πονάτε;

⊕ **Για τα χαρακτηριστικά του πόνου**

- Μπορείτε να περιγράψετε τον πόνο;
- Ποιες λέξεις θα χρησιμοποιούσατε για να περιγράψετε τον πόνο; (πιεστικός, καυστικός, βασανιστικός, οξύς, διαξιφιστικός σαν μαχαιριά, κ. α.)
- Είναι ο πόνος συνεχής ή έρχεται και φεύγει;

⊕ **Για την ένταση του πόνου**

- Πόσο δυνατός ή έντονος είναι ο πόνος;
- Χρησιμοποιήστε κλίμακα πόνου

Κλίμακες μέτρησης του πόνου

Χρήσιμα εργαλεία που βοηθούν τους επαγγελματίες υγείας να αξιολογήσουν την ένταση και να σχεδιάσουν στοχευμένες παρεμβάσεις για την ανακούφιση του πόνου.

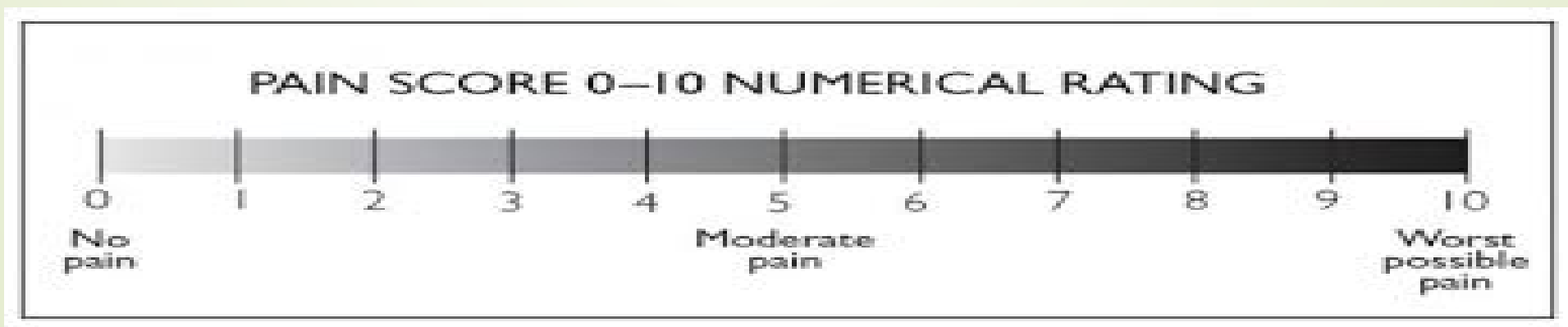


- Στην κλινική πράξη οι κλίμακες που χρησιμοποιούνται συχνότερα είναι:
 - η αριθμητική κλίμακα (Numeric scale, NRS),
 - η οπτική αναλογική κλίμακα (Visual analogue scale, VAS),
 - και η περιγραφική ή αλλιώς λεκτική κλίμακα (Verbal analogue scale, VRS).



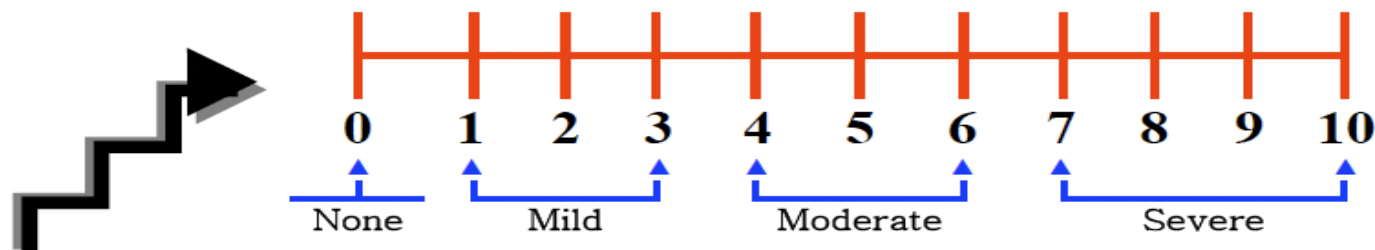
Αριθμητική κλίμακα-NRS

- ▶ Απλή, έγκυρη, αξιόπιστη και κατανοητή για τον ασθενή.
- ▶ Ο ασθενής καλείται να περιγράψει τη βαρύτητα του πόνου που αντιμετωπίζει σε μια κλίμακα που εκτείνεται από το 0 μέχρι το 10, με το 0 να αντιστοιχεί στην «απουσία πόνου» και το 10 στο «χειρότερο πόνο».
- ▶ Πιο συχνή η χρήση της για την εκτίμησης της έντασης του **οξέος πόνου**.
- ▶ Ασθενείς διαφόρων ηλικιών και μορφωτικών επιπέδων όπως και από αυτούς που δυσκολεύονται να συνεργαστούν λόγω έντονου πόνου αφού μπορεί να χρησιμοποιηθεί και προφορικά.



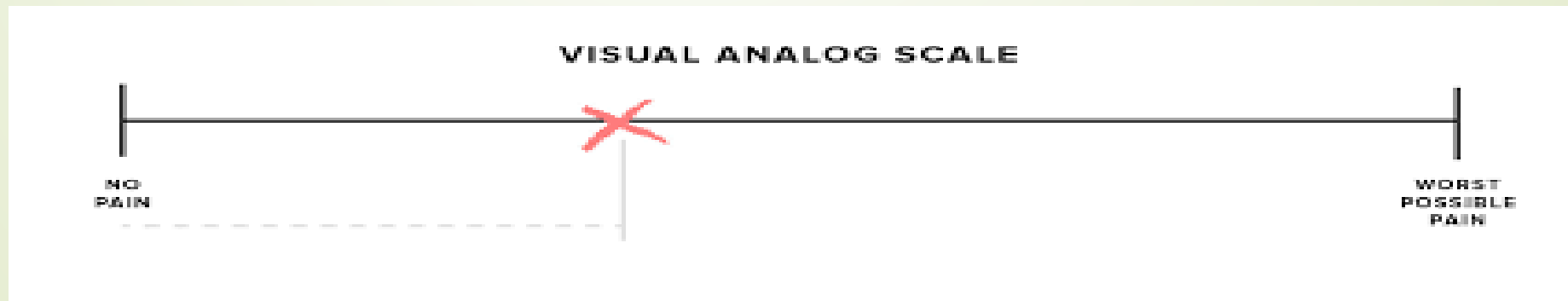
Κατηγοριοποίηση της έντασης του πόνου βασισμένη στη NRS

- 0 απουσία πόνου (no pain)
 - 1-3 = ήπιος πόνος (mild pain)
 - 4-6 = μέτριος πόνος (moderate pain)
 - 7-10 = σοβαρός πόνος (severe pain)
- ✓ Ο **σοβαρός** και ο **μέτριος** πόνος πρέπει να αντιμετωπίζονται άμεσα φαρμακευτικά.



Οπτική Αναλογική Κλίμακα-VAS

- Κλίμακα απλή και αξιόπιστη, δίνοντας την πλήρη ελευθερία στον ασθενή να προσδιορίσει τη σοβαρότητα του πόνου.
- Αποτελείται από μια ευθεία γραμμή περίπου 10 εκατοστών, της οποίας το ένα άκρο της οποίας χαρακτηρίζεται ως «καθόλου πόνος» και το άλλο ως «ανυπόφορος πόνος».
- Ο ασθενής καλείται να σημειώσει το σημείο που αντικατοπτρίζει την ένταση του πόνου που αισθάνεται, ζωγραφίζοντας ένα σταυρό πάνω στη γραμμή της κλίμακας.
- Καλή ευαισθησία στην εκτίμηση του οξέος πόνου.
- Δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί προφορικά.



Λεκτική/Περιγραφική Κλίμακα-VRS

- Επιλογή ενός από τα πέντε επίθετα διαβάθμισης της έντασης του πόνου, τα οποία είναι: **καθόλου-ήπιος-μέτριος-έντονος-μέγιστος πόνος**.
- Απλή και εύχρηστη κλίμακα που μπορεί να γίνει κατανοητή από άτομα μικρής ή πολύ μεγάλης ηλικίας και διαφόρων μορφωτικών επιπέδων.
- Θεωρείται λιγότερο αξιόπιστη, καθώς τα επίθετα που χρησιμοποιούνται δεν έχουν απαραίτητα την ίδια σημασία στον κάθε ασθενή και στον τρόπο αντίληψης του πόνου του.

VRS

NO PAIN	MILD PAIN	MODERATE PAIN	INTENSE PAIN	MAXIMUM PAIN
---------	-----------	---------------	--------------	--------------

**PLEASE CHOOSE THE TERM
THAT BEST REPRESENTS THE
INTENSITY OF YOUR PAIN**

Ερωτηματολόγιο Πόνου του McGill (MPQ)

- Πρόκειται για ένα εργαλείο, βασισμένο σε 102 ερωτήσεις, ομαδοποιημένες σε τρεις κατηγορίες:
 1. αίσθηση του πόνου,
 2. συναισθηματική εκδήλωσή του,
 3. έντασή του.
- Χωρίζονται σε 20 υποκατηγορίες, όπου η καθεμία τους αποτελείται από ένα ευρετήριο λέξεων κατάταξης του πόνου.
- Απαιτεί προσωπική συνέντευξη του αρρώστου από τον Νοσηλευτή χρησιμοποιώντας πχ την ερώτηση «ποιες λέξεις θα χρησιμοποιούσες για να περιγράψεις τον πόνο σου;».
- Λαμβάνονται τρεις βαθμολογίες, μια για κάθε διάσταση, καθώς και η συνολική βαθμολογία, δίνοντας έτσι την αξιολόγηση του πόνου.
- Έχει χρησιμοποιηθεί κυρίως για την εκτίμηση του πόνου **χρονίως πασχόντων**.

Ερωτηματολόγιο Πόνου του McGill (MPQ)

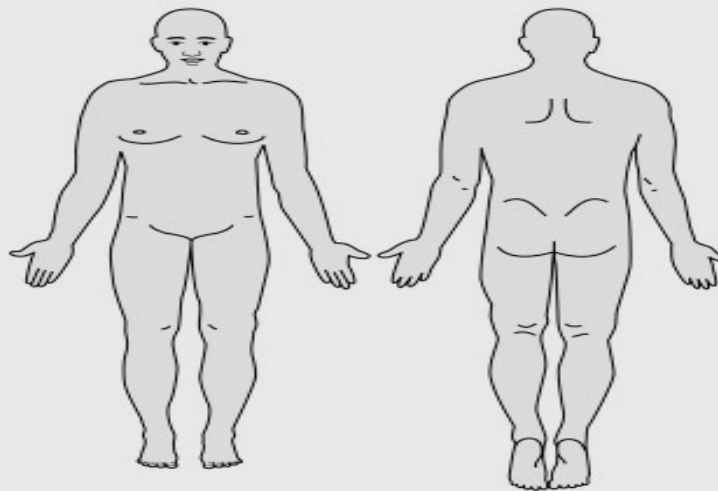
McGill Pain Questionnaire

Patient's Name _____ Date _____ Time _____ am/pm

PRI: S _____ A _____ E _____ M _____ PRI(T) _____ PPI _____
 (1-10) (11-15) (16) (17-20) (1-20)

1 FLICKERING QUIVERING PULSING THROBBING BEATING POUNDING 2 JUMPING FLASHING SHOOTING 3 PRICKING BORING DRILLING STABBING LANCINATING 4 SHARP CUTTING LACERATING 5 PINCHING PRESSING GNAWING CRAMPING CRUSHING 6 TUGGING PULLING WRENCHING 7 HOT BURNING SCALDING SEARING 8 TINGLING ITCHY SMARTING STINGING 9 DULL SORE HURTING ACHING HEAVY 10 TENDER TAUT RASPING SPLITTING	11 TIRING EXHAUSTING 12 SICKENING SUFFOCATING 13 FEARFUL FRIGHTFUL TERRIFYING 14 PUNISHING GRUELLING CRUEL VICIOUS KILLING 15 WRETCHED BLINDING 16 ANNOYING TROUBLESOME MISERABLE INTENSE UNBEARABLE 17 SPREADING RADIATING PENETRATING PIERCING 18 TIGHT NUMB DRAWING SQUEEZING TEARING 19 COOL COLD FREEZING 20 NAGGING NAUSEATING AGONIZING DREADFUL TORTURING PPI 0 NO PAIN 1 MILD 2 DISCOMFORTING 3 DISTRESSING 4 HORRIBLE 5 EXCRUCIATING
--	--

BRIEF MOMENTARY TRANSIENT	RHYTHMIC PERIODIC INTERMITTENT	CONTINUOUS STEADY CONSTANT
---------------------------------	--------------------------------------	----------------------------------



E = EXTERNAL
I = INTERNAL

COMMENTS:

Ημερολόγιο του Πόνου (Pain Diary)

- Χρήσιμο εργαλείο στην αξιολόγηση της σχέσης μεταξύ του πόνου και της καθημερινής δραστηριότητας.
- Ο πόνος αξιολογείται χρησιμοποιώντας την κλίμακα της αριθμητικής κλίμακας, όπως αναφέρθηκε παραπάνω, από το 0 μέχρι το 10 κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας (π.χ. το βάδισμα, η ορθοστασία, το κάθισμα, μικρές εργασίες).
- Οι καταγραφές θα πρέπει να γίνονται τρεις φορές την ημέρα, την ίδια ώρα, ώστε να είναι δυνατή η παρακολούθηση της πορείας του πόνου.
- Χρησιμοποιείται συχνότερα στο **χρόνιο πόνο**.
- Η χρήση φαρμάκων, αλκοόλ, οι συναισθηματικές αντιδράσεις, η διάρκεια του πόνου, η ανταπόκριση της οικογένειας είναι ορισμένοι χρήσιμοι παράγοντες καταγραφής.



Ημερολόγιο
του Πόνου
(Pain Diary)

Date & time	Pain score (0 to 10)*	Where pain is and how it feels	What I was doing when it began	Drug name and amount of medicine taken	Non-drug techniques I tried	How long the pain lasted/relief score	Side effects/ other notes

*0 = no pain; 10 = worst possible pain

Συμπεράσματα

- Το λεπτομερές ιστορικό και η προσεκτική κλινική εξέταση ίσως φανούν αρκετά για τον προσδιορισμό της αιτίας του πόνου και την επιλογή της καταλληλότερης θεραπείας.
- Η πρώιμη αναγνώριση των σημείων του πόνου επιτρέπει τους επαγγελματίες υγείας να παρέμβουν έγκαιρα.
- Οι κλίμακες μέτρησης του πόνου προσφέρουν μια πιο σωστή και αντικειμενική καταγραφή της έντασης του πόνου και επιτρέπουν τη μετάδοση αυτής της πληροφορίας σε άλλους επαγγελματίες υγείας με ακρίβεια.
- Η αποτελεσματική αντιμετώπιση του πόνου αποτελεί **βασική υποχρέωση** κάθε επαγγελματία υγείας, αλλά και **απόλυτο δικαίωμα** κάθε ασθενή.

Προτάσεις

- Οι νοσηλευτές και όλοι οι επαγγελματίες υγείας πρέπει να εκπαιδεύονται στην αξιολόγηση του πόνου και στη σωστή χρήση των κλιμάκων μέτρησης ώστε να τις εντάξουν στην καθημερινή νοσηλευτική πρακτική μαζί με την εκτίμηση των ζωτικών σημείων.



Σας Ευχαριστώ για την προσοχή σας!

Ο άνθρωπος που πονά δεν μπορεί
να περιμένει.

