

KRONIČNA BOLEČINA

Obvladovanje

Bolečina je pogosta in vse večja težava v naši družbi. Mednarodno združenje za proučevanje bolečine opredeljuje bolečino kot neprijetno čutno in čustveno zaznavo, ki je povezana z dejansko ali potencialno poškodbo tkiva. Bolečina je subjektivni sindrom, ki ga je objektivno težko izmeriti, kot lahko na primer merimo srčni utrip ali krvni tlak.

STISKA IN BOLEZEN

Evropsko združenje za proučevanje bolečine ocenjuje, da kar tretjina vseh ljudi, ki trpijo za kronično bolečino, ne zmore ohranjati samostojnega načina življenja, dve tretjini pa jih ne moreta učinkovito izvajati vsakodnevnih aktivnosti. Nezmožnost izvajanja želenih aktivnosti, ki imajo za posameznika pomen in omogočajo vključevanje v različne življenjske vloge, lahko povzroča pomembno psihološko stisko ter poslabšanje fizičnega in duševnega zdravja.

Razlike v zdravstvenem varstvu, prehrana, stopnja aktivnosti, okoljski dejavniki, tveganje in stopnje bolezni ter številni drugi dejavniki vplivajo na bolečino pri starostnikih. Bolezni, povezanih z bolečino, kot so bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen, vnetje sečil, revmatska obolenja, rak in ortopedske okvare, je s starostjo vse več. Hkrati se določene vrste bolečine s starostjo zmanjšujejo, denimo glavoboli, migrene, bolečine v trebuhu in bolečine v križu, povečajo pa se mišično-skeletne bolečine, ki so povezane z različnimi vnetji sklepov.

Patofiziološko se bolečina razvršča v nociceptivno ali nevropatsko bolečino. Nociceptivna bolečina je posledica vnetja ali poškodbe tkiva in jo povzroča vzdraženost specializiranih sensorjev za bolečino – nociceptorjev. Nevropatska bolečina pa je posledica okvare živčnega sistema, perifernega ali centralnega.

ZDRAVLJENJE

Pogosto je zdravljenje bolečine pri starejših pomanjkljivo in v večini primerov farmakološko. Nefarmakološko zdravljenje se v Sloveniji zelo redko uporablja, v tujini pa je zaradi več dejavnikov, ki povzročajo bolečino, nefarmakološko zdravljenje domena multidisciplinarnega tima, katerega del je tudi delovni terapevt. Natančna ocena stanja je osnova. Čeprav je razumevanje bolečine pomembno, se delovni terapevt usmeri predvsem v vpliv, ki ga ima bolečina na učinkovito izvajanje vsakodnevnih aktivnosti in s tem na posameznikove vloge, rutine, socialne odnose ter fizično in psihično stanje. Ocena s pomočjo analize posamezne aktivnosti daje delovnemu terapevtu vpogled v prepreke izvajanja določene dejavnosti. Osredotočenost delovnega terapevta je predvsem v omogočanju zadovoljive učinkovitosti izvajanja aktivnosti kljub bolečini in utrujenosti.

Ključno je obvladovanje aktivnosti in zajema:

- razvoj novih spretnosti,
- prilagajanje aktivnosti,
- reševanje problemov,
- načrtovanje in usmerjanje aktivnosti/dejavnosti.

Vse to z namenom, da se prepreči neravnovesje med premalo in preveč aktivnosti.

TEHNIKE

Na podlagi ocene se izoblikujejo tehnike, ki posamezniku omogočajo vključevanje v aktivnosti:

- **Načrtovanje in usmerjanje aktivnosti:** pristop, ki se veliko uporablja in zajema razdelitev aktivnosti na posamezne obvladljive korake z vključenim počitkom. Zajema posameznikovo razumeva-



▲ Bolečina lahko povzroči hudo stisko.

nje, koliko in kakšno aktivnost lahko opravi, ne da bi povečeval bolečino. Cilj je počitek ali sprememba aktivnosti pred pojavom močnih bolečin ali utrujenosti, ki posledično zahteva dolgotrajnejše okrevanje. Aktivnosti se razdelijo po prioritetni lestvici posameznika.

- **Reševanje problemov:** veliko aktivnosti je mogoče izvesti z enostavnimi prilagoditvami izvajanja aktivnosti ali okolja.
- **Postavitev funkcionalnih ciljev:** kratkoročne in dolgoročne cilje postavi posameznik skupaj z delovnim terapevtom in morajo biti realni, v nasprotnem primeru se lahko zgodi, da zaradi neuspeha posameznik izgubi motivacijo do opravljanja česar koli. Določeni cilji predstavljajo osnovo obravnave v delovni terapiji in hkrati motivacijo posameznika.
- **Ergonomija in ohranjanje energije:** posameznik se pogosto boji gibanja zaradi pojavljanja bolečine, zato se omejuje pri aktivnostih. Ustrezen (varen) način gibanja to gibanje omogoča in zajema glede na posameznika učenje specifičnih tehnik, kot so denimo ustrezna drža med gibanjem, ustrezen posamezni gib, tehnike sproščanja mišic, uporaba različnih pripomočkov za gibanje.

OBVLADOVANJE

Bolečina je pogosto povezana tudi s slabo voljo, motenim spancem in napetimi odnosi v okolici, zato je obvladovanje bolečine v okviru danih možnosti pomembno, saj vpliva na celostno kakovost življenja posameznika.

- besedilo: ZORANA SICHERL, dipl. delovna terapevtka