

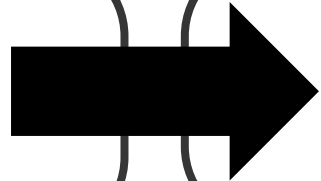
Stupnica bolesti od pacientov pacientom

Chronická bolesť nie je len o číslach.

Je o prežívaní, únave, schopnosti byť aktívny a o emóciách. Táto stupnica vznikla na základe skúseností samotných pacientov a pomáha lepšie pochopiť, ako vyzerajú jednotlivé úrovne chronickej bolesti. Nie je o meraní, ale o porozumení.

0-3

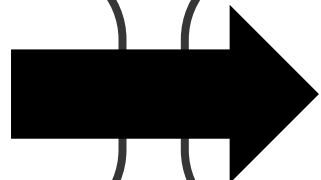
Žiadne až veľmi mierne bolesti



Čo to je? Také existuje?

4-5

Mierne až stredne ťažké bolesti



Skoro akoby mi nič nebolo...

6

Bolí, viem o tom

- Emocionálny stav: „Mám lepší deň, ale stále viem, že to nie je zdravý stav. Telo nie je vo výkone, len to skrýva dobre.“
- Príklady:
- Viem ísť na prechádzku, i keď cítim nohy ako z olova.
- Dám si sprchu, i keď si po nej musím odpočinúť.

- Bolesť/únava: Stála, avšak ešte mierna. Ako tlak alebo pocit, že telo je „príliš ťažké“.
- Funkčnosť: Môžem fungovať, ale viem, že niečo nie je v poriadku. Potrebujem viac prestávok.
- Aktivity: Zvládnem ísť aj do práce, či niekoľko iných činností, i keď potom potrebujem odpočinok.

7

Bolí, musím sa nútiť

- Emocionálny stav: „Zvládam, ale nie je mi dobre. Telo mi kladie odpor. Musím plánovať opatrne.“
- Príklady:
- Zvládnem ísť na veľký nákup, ale musím robiť všetko pomaly a s rozvahou.
- V práci zvládnem sedieť a pracovať, nie však veľa fyzickej aktivity. Tá je obmedzená.

- Bolesť/únava: Mierna až stredná. Svaly stuhnuté, ako po chorobe. Všetko trvá dlhšie.
- Funkčnosť: Potrebujem pauzy medzi činnosťami. Musím sa nútiť.
- Aktivity: Niečo dokážem, i keď ma to stojí oveľa viac síl a potrebujem potom oddych.

8

Bolí, aktivita dole vodou

- Emocionálny stav: „Už to nie je len únava. Je to boj o to, čo ešte zvládnem dnes. Nechcem sa vzdať, ale telo ma ťahá dolu.“
- Príklady:
 - Len sa obliecť ma stojí veľa energie.
 - Neviem si spomenúť, či som dnes jedla.
 - Potrebujem pomoc pri bežných úkonoch, ale hanbím sa o ňu požiadať.
- Bolesť/únava: Výrazná. Bolesť ma sprevádza každým pohybom. Kostí a svaly akoby hučali.
- Funkčnosť: Niečo zvládnem, ale potom dlhý oddych. Musím sa premáhať, nútiť, je to veľmi náročné.
- Aktivity: Umyť si vlasy = „výkon dňa“. V práci len sedieť, nezvládnem fyzicky nič robiť.

9

Bolí, fungujem len základne

- Emocionálny stav: „Cítim sa ako väzeň v tele. Chcem sa hýbať, žiť a užiť si deň, ale nemôžem.“
- Príklady:
 - Keď zazvoní telefón, premáham sa ho dvihnúť, lebo nemám silu komunikovať.
 - Rozmýšľam 20 minút, či si spraviť čaj, lebo nevládzem vstať z kresla
- Bolesť/únava: Neustála bolesť v celom tele. Ťažká únava. Všetko kričí, bolí, páli, zvierá.
- Funkčnosť: Zvládam len základ – hygiena, jedlo, komunikácia.
- Aktivity: Ak je niečo potreba, premôžem sa, i keď ma to stojí veľmi veľa. Môžem však vykonať len jednu aktivitu a potom dlho odpočívam. Ísť do práce už sa nedá. Po hodine by som išla domov, ak nie skôr.

10

Bolí, bolesť ma väzní vo vlastnom tele

- Emocionálny stav: „Cítim sa odpojená od sveta. Všetko ide mimo mňa. Chcem aby to prestalo, aspoň na chvíľu.“
- Príklady:
 - Unavuje ma pozeráť i TV, neviem sa sústrediť
 - Keď niečo musím spraviť, trvá mi to 5x toľko, lebo musím mať veľa prestávok, aby som to vôbec zvládla
- Bolesť/únava: Bolesť dominuje. Telo je ako tehla. Bolesť, bolesť, bolesť, únava a bolesť.
- Funkčnosť: Minimum.
- Aktivity: skoro žiadna. Keď je niečo potreba, veľmi sa premáham a viem, že budem trpieť následkami i niekoľko dní. O tom, že by som mala ísť do práce, ani nepremýšľam.

11

Bolí, udiera kríza

- Emocionálny stav: „Len čakám, kým sa to skončí. Prosím, nech to prejde čím skôr.“

- Bolest'/únava: Vysoká. Nedá sa rozptýliť, nedá sa potlačiť.
- Funkčnosť: Nemôžem si pripraviť jedlo, ísť na WC bez utrpenia. Ak sa musím premôcť, je mi do plaču a budem za to platiť celé dni.
- Aktivita: 0. Ležím. Nedokážem rozmýšľať. Ísť do práce? To je akoby ste nútili ísť do práce človeka s horúčkou, migrénou a po maratónke - všetko dohromady.

12

Bolí, je to ako uniesť neúnosn. Nežijem, len prežívam

- Emocionálny stav: „Modlím sa, aby to prešlo. Ak nie, kto mi pomôže? Potrebujem len, aby to prestalo.“

- Bolest'/únava: Nervy kričia. Nevie, či zaspáva, alebo omdlieva.
- Funkčnosť: Žiadna. Ísť na WC je ako vyšplhať sa na horu uprostred zimy. Pri každom pohybe sa zadýcha, spotí, nevláda ani rozprávať, nemá chuť do jedla. Má nutkanie volať pomoc, no vie, že nikto mu reálne nepomôže.
- Aktivita: Aj to ležanie je námaha.

13 +

Bolí, už to nedávam

- Emocionálny stav: Nevládam. Už to nedávam. Samotná existencia bolí.

- Bolest'/únava: Nepretržitá, neznesiteľná. Niet úniku. Nechcem sa hýbať, nechce sa mi ani dýchať.
- Funkčnosť: základné ľudské funkcie, potrebujem pomoc.
- Aktivita: Vôbec nič. Dýcham.