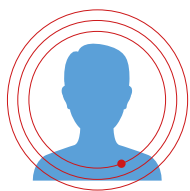


DIAGNÓZA:



BOLEST

PACIENTSKÁ ORGANIZACE
PRO LÉČBU BOLESTI, z. s.

Průvodce pro pacienty

Algeziologie?

Cesta k odborné péči

Naslouchejte svému lékaři

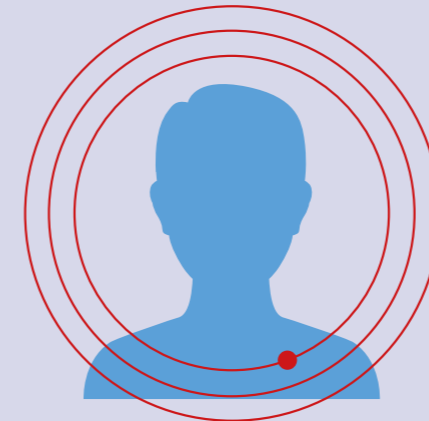
Rady a připomínky pacientům

Pozor na závislost

Doplňková péče

Jsem pacient?

PRO VŠECHNY GENERACE



PACIENTSKÁ ORGANIZACE
PRO LÉČBU BOLESTI, z. s.



Pacientská organizace pro léčbu bolesti, z. s., je platformou pro komunikaci mezi laickou i odbornou veřejností. Publikace, kterou právě čtete, vám může pomoci v orientaci „jak na bolest“. Určit její příčinu a řešení. A pozor – léčbu musí určit lékaři!

Bolest se projevuje u mnoha diagnóz, někdy i bez zjevné nebo doložitelné příčiny. Abyste netápali, nebloudili a nestali se obětí omylu, připravili jsme pár základních informací, rad a údajů.

Hlavním průvodcem na cestě za uzdravením by měl být algeziolog. Proto jsou také hlavními odbornými garanty naší organizace lékaři algeziologové a spolupracujeme s jejich zastřešující **Společností pro studium a léčbu bolesti (SSLB ČLS JEP)**.

V obsahu najdete rozcestník, nápovědu, stručný výklad pojmů a popis metod, seznámíme vás s předními osobnostmi oboru. Centra léčby bolesti najdete v každém kraji, celkem jsou jich téměř tři stovky. Vedou je odborníci a na vrcholu pomyslné pyramidy slouží pacientům špičková multidisciplinární pracoviště.

Pacientské organizace poskytují členům i jejich blízkému okolí důležitou pomoc i v oblasti psychické – solidarita, sdílení zkušeností i vzájemná pomoc a spolupráce lidí spojují. Bolest je mnoha z nich společným problémem. Jsme rádi v kontaktu s kolegy, a hlavně s vámi, kteří pomoc v bolesti potřebují. Sledujte naše stránky www.pobolest.cz, zaregistrujte se a neváhejte kdykoli poslat dotaz nebo zavolat.

DIAGNÓZA: BOLEST Průvodce pro pacienty

Informativní neperiodická publikace DIAGNÓZA: BOLEST, Průvodce pro pacienty
Publisher/fotografie: Markéta Zelinková, Editor: Jan Hovorka, Stanislava Findejsová, Grafická úprava/design: Ondřej Holakovský
Odborný garant: doc. MUDr. Jiří Kozák, Ph.D.

Vydala Pacientská organizace pro léčbu bolesti, z. s., Praha 1, Rybná 716/24, IČ: 17325081, www.pobolest.cz

© 2023 Pacientská organizace pro léčbu bolesti, z. s.

Publikace je neprodejná.

Průvodce pacienta a postup, jak zahájit léčbu bolesti

Zjistěte příčinu bolesti: Pokud zažíváte dlouhodobou nebo intenzivní bolest, je důležité najít příčinu problému. Navštivte svého praktického lékaře nebo odborníka, aby provedli důkladnou diagnostiku a identifikovali základní příčinu bolesti.

Nekonzervativní metody: Některé mírné bolesti mohou být zmírněny nekonzervativními metodami, jako je odpočinek, ledové balení nebo teplé komprese, masáže, strečink, nebo fyzioterapie. Můžete je zkusit, ale trvá-li bolest více než tři měsíce, neodkládejte návštěvu lékaře.

Léčba základního onemocnění: Pokud je bolest důsledkem jiného onemocnění, bude hlavním cílem léčby odstranění základního problému. Trpíte-li například zánětem kloubů, lékař by se zaměřil na léčbu zánětu.

Chirurgický zákrok: V některých případech může být chirurgický zákrok nezbytný, zejména pokud je bolest způsobena vážným zraněním nebo závažným onemocněním.

Všechno přiznejte: Vždy je důležité konzultovat se svým lékařem své obtíže s bolestí. Lékař bude schopen vyhodnotit vaše zdravotní stav a navrhnout vhodný postup léčby.

Farmakoterapie: V případě středně silné až silné bolesti může lékař předepsat léky proti bolesti. Pokud je bolest závažná, mohou být předepsány opioidy, ale používání těchto léků by mělo být pečlivě monitorováno kvůli riziku závislosti.

Psychologická podpora: Někdy může být bolest spojena s psychologickými faktory, jako je stres nebo deprese. Psychoterapie nebo léčba duševního zdraví může pomoci zvládnout bolest a zlepšit kvalitu života.

Důležité je nezanedbávat bolest a včas vyhledat odbornou pomoc. Samoléčení může situaci zhoršit. Odstranění příčiny bolesti je klíčem k úspěšné léčbě.

Jak se stát členem Pacientské organizace pro léčbu bolesti, z. s.

Registrovat se můžete na www.pobolest.cz



Členský příspěvek člena
– pacienta je 100 Kč na 1 rok.

Členství ve spolku vzniká
zaplacením členského příspěvku.

Platební údaje obdržíte e-mailem
po vyplnění registračního formuláře.

Přijímáme i členy jiných pacientských organizací s konkrétní diagnózou, kteří mohou pro léčbu bolesti nepřímé, následné nebo související s jejich zdravotním stavem účelně využít členství v Pacientské organizaci pro léčbu bolesti, z. s. a přístupu k informacím.



Společnost
pro studium
a léčbu bolesti
ČLS JEP

Léčbu bolesti musí vést odborníci

Odborné lékařské společnosti jsou zárukou nejvyšší možné kvality a kontroly péče. Formou spolků se proto sdružují specialisté, sledující a iniciující vývoj odborných oblastí. Jejich zastřešující organizací je Česká lékařská společnost Jana Evangelisty Purkyně. Sdružuje celkem 119 společností a 33 lékařských spolků, aktuálně celkem 36 810 lékařů.

SPOLEČNOST PRO STUDIUM A LÉČBU BOLESTI (SSLB) je organizací sdružující především algeziology. Garantuje činnost odborných pracovišť a koordinuje v sekcích interní i mezioborovou spolupráci. Zaměřuje se i na komunikaci laické a odborné veřejnosti, a to především ve spolupráci s *Pacientskou organizací pro léčbu bolesti, z. s.* Osobnosti oboru algeziologie jsou také odbornými garanty organizace a samozřejmě autoritami, které vidáte v médiích i na tematických setkáních lékařů a pacientů. SSLB se také zabývá postgraduálním vzděláváním lékařů, organizací kongresů, akreditací pracovišť, komunikací s ministerstvem zdravotnictví a zdravotními pojišťovnami.

Odborníci SSLB jsou lékaři s atestací v oboru algeziologie a vedou garantovaná pracoviště. Ve státních i nestátních zdravotnických zařízeních připravují vlastní projekty, přednášky a edukační výstupy. Pacientská organizace pro léčbu bolesti je reflektuje a zprostředkovává výměnu informací s nejširší veřejností. Vždy je kladen důraz na kompetence, odbornost a nezbytnost prezentovat medicínské postupy s respektem k legislativě.

Průvodce pacienta alespoň ve stručné formě představuje veřejnosti nejvýznamnější osobnosti, přináší základní informace a podněty, kde má pacient s problémem chronické bolesti hledat pomoc.

Co říkají algeziologové?



doc. MUDr.
Jiří Kozák, Ph.D.
odborný garant
Pacientské organizace
pro léčbu bolesti

Předsedou výboru SSLB je
doc. MUDr. Jiří Kozák, Ph.D., primář
Centra pro léčení a výzkum bolesti-
vých stavů při Klinice rehabilitace
a tělovýchovného lékařství
2. LF UK a FN Motol:

**Má bolest nějaký význam, je v něčem důležitá?
Neměl by ji člověk vlastně nevnímat, nepoznat?**

„My bolest v životě opravdu potřebujeme, je nezbytná zejména v akutní fázi. Pro organismus chronická bolest není dobrá. My se ji snažíme zmírnit nebo alespoň člověka naučit žít s bolestí aktivněji. Zabýváme se především bolestí chronickou a stavy těžce léčitelnými.“

V čem vidíte smysl spolupráce pacientské organizace a odborníků vaší společnosti?

„Myslím, že hlavní úloha pacientských organizací obecně je v tom, že pacientovi mohou prostřednictvím médií erudovaně zprostředkovávat nejen komunikaci se spolupacienty, s odborníky na problematiku, ale i podávat ověřené a erudované informace. Víme, že je aktuálně velký problém s nevhodnými informacemi, které mohou i škodit. Jsou často zkreslené a mohou být i pro pacienty s obtížemi nevhodné a zatěžující a dokonce vidíme, že mohou zhoršit i jejich chronické obtíže. Správné informace garantované orgánem pacientské organizace tedy mohou velmi pacientům pomoci.“



Společnost
pro studium
a léčbu bolesti
ČLS JEP



MUDr. Jan Lejčko
odborný garant
Pacientské organizace
pro léčbu bolesti

MUDr. Jan Lejčko,
Místopředseda výboru SSLB, FN Plzeň:

Co jsou první signály, že pacient s akutní bolestí směřuje k chronické?

„Především to je doba trvání bolesti, která by měla relativně brzy odeznívat v souladu s tím, jak probíhá hojení a zotavování ze základního onemocnění nebo poranění. Vážným signálem je pak nedostatečně léčená silná akutní bolest.“

Mohou se na vás obrátit pacienti, kteří jsou v péči jiného odborného lékaře, sami, bez doporučení?

„Ano, mohou se na nás obrátit, ale důležité je, aby již návštěvě na algeziologickém pracovišti předcházela léčba a diagnostika na některém z odborných pracovišť – ortopedie, neurologie, revmatologie, neurochirurgie. Ovšem přístup k pacientovi musí být individuální, ne paušální.“



MUDr. Marek Hakl,
Ph.D.
odborný garant
Pacientské organizace
pro léčbu bolesti

MUDr. Marek Hakl, Ph.D.

Místopředseda výboru SSLB, působí mj. na chirurgické klinice FN Brno a lékařské fakultě Masarykovy univerzity Brno:

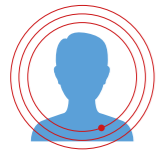
Co je pro vás výchozí informace pro diagnózu, nebo hledání příčiny bolesti? Věk, povolání, styl života, psychika?

„Základem je hledání příčiny a hlavně charakteru bolesti. Máme několik typů bolestí (nociceptivní, neuropatická, psychogenní...) a u každé máme jinou strategii léčby. Samozřejmě zohledňujeme věk a přidružené onemocnění případně i povolání pacienta (např. profesionálnímu řidiči se snažíme vyhnout podávat silné opioidy). Platí však, že léčba je velmi individuální a co vyhovuje jednomu pacientovi, nemusí vyhovovat druhému. Zde má i velký vliv psychika pacienta.“

Bolest nemusí vzniknout vždy jako následek nemoci nebo úrazu. Může člověk posílit prevenci proti vzniku bolesti?

„Zcela samozřejmě, nejčastějšími bolestmi jsou bolesti pohybového aparátu a zde je pravidelné cvičení a přiměřené sportování tou nejlepší prevencí. Člověk by měl dbát na správný životní styl, udržovat si váhu a kondici.“

DIAGNÓZA: BOLEST



Nemoc, úraz a další příčiny vyvolávají bolest. Pokud trvá déle a nedaří se ji odstranit, nebo se opakuje či stupňuje, **je nezbytné navštívit lékaře**. Máme bohužel sklon léčit se sami, případně zkoušet „kde co“, ale tím se nebezpečí poškození zdraví jen zvyšuje. Neodkládejte návštěvu lékaře, a hlavně – netápejte! Odborníci najdou cestu, určí diagnózu a další postup.

Co je bolest?

Bolest zubu nebo štípnutí včely známe každý. S věkem problémy, projevující se bolestí, přibývají. Rozvíjí se i naše sklony více se pozorovat. Bolest je ale každopádně jasný signál a může upozorňovat na hodně hluboké příčiny.

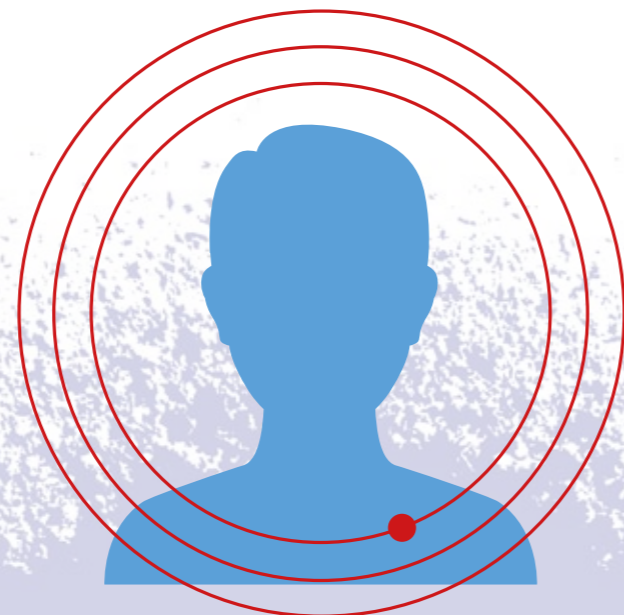
Definice bolesti jsou různé. Reakce člověka vždycky stejná: Potřebuje pomoc. Ulevit, ztlumit, odstranit.

Od narození se s bolestí setkáváme. Některá setkání jsou přirozená. Růst zubů i vývoj dalších orgánů může někdy tyto pocity vyvolat a způsobit. Běžná zranění mohou podporovat opatrnost, tedy prevenci poškození těla. U mnohých jsme se naučili domácímu ošetření.

Bolest chronická a související s nemocemi patří plně do gesce lékařů.

Od diagnóz infekčních onemocnění, která vyvolávají bolest v různých podobách (dutiny, hlava, klouby) po deformace pohybového ústrojí (páteř, záda) po bolest, která nemá přesné určení, stěhuje se nebo má různé křivky intenzity.

Může být i bolest celého těla, například následkem onemocnění typu covid-19, případně jiné infekční nemoci nebo autoimunitní poruchy, i bolest, u které nelze určit původ, jen mírnit projev a vnímání.



**PACIENTSKÁ ORGANIZACE
PRO LÉČBU BOLESTI, z. s.**

Bolest je psychický stav či pocit spojený s aktuálním nebo potenciálním poškozením živé tkáně organismu. Nejčastěji vzniká v důsledku vlivů ohrožujících existenci nebo celistvost organismu, či jako příznak poruchy průběhu fyziologických procesů. Může mít i čistě psychické příčiny. Akutní bolest má význam pro ochranu organismu před poškozením, neboť upozorňuje, že k poškození dochází nebo by v nejbližší době mohlo dojít. Je stimulem pro obranné reakce zaměřené na odstranění vnějších nebo vnitřních podnětů, které ji vyvolaly. Lékařská disciplína, která se zejména chronickou bolestí zabývá, se nazývá algeziologie.

Algeziologie je lékařská věda zabývající se léčbou chronické bolesti, která často doprovází onemocnění pohybového aparátu. Lékařský odborník v tomto oboru je algeziolog. Z pohledu českého lékařství je algeziologie nástavbovým lékařským oborem. Při léčbě bolesti je důležitá a klíčová úzká spolupráce mezi pacientem a lékařem. Nutno podotknout, že bolest je vždy subjektivní zkušenost každého jedince – nelze ji tedy objektivně změřit. Algeziologie se většinou zaměřuje na situace, kdy běžná léčba na odstranění bolesti nestačí, a je nutný zvláštní individuální přístup k léčbě pacienta.

Jak najít lékaře?

Pacientská organizace pro léčbu bolesti pomáhá nejen v základní orientaci, jak najít správnou cestu k řešení bolesti. Prostřednictvím odborněji zaměřených stránek vyhodnocuje aktuální stav a stupeň, kdy by se jím měl zabývat právě algeziolog. Na www.pobolest.cz lze nalézt nejen rady, ale i registrační a dotazníkový formulář. Po vyplnění se můžete stát registrovaným členem Pacientské organizace pro léčbu bolesti a v případě potřeby projít hodnocením pracoviště léčby bolesti.

Doplňkové metody

Jasný návod, jak postupovat, vám dá lékař algeziolog. Bude průběžně kontrolovat váš stav a jeho vývoj, který mohou také příznivě doplnit a ovlivnit metody, které doporučí, nebo o jejichž užití se s ním poradíte. Jsou lékařské i nelékařské, ale v každém případě se poraďte, i když půjde třeba „jen“ o cvičení. Patří k nim mj. akupunktura, léčebné konopí, masáže, dechová cvičení, bylinná léčba, ale i hypnóza a virtuální realita. Více najdete v našem **Průvodci pro pacienty** nebo na www.pobolest.cz.

Kdy se rozhodnout?

Někdo návštěvu lékaře odkládá ať už ze strachu nebo nedostatku času, někdo běží hned na různé adresy a pracoviště. Pro algeziologa jste pacienti až po třech měsících, kdy je bolest konstatovaná – neměnicí se intenzita, rostoucí, neztížitelná a jeví znaky bolesti chronické.

Kam jít nejdříve?

První adresou by měl být praktický lékař. Pokud už vás na odborné vyšetření neposílal, projednejte to s ním. **Centra léčby bolesti** jsou sice dostupná i bez doporučení, ale je dobré, mít u „svého doktora“ přehled a jistou organizaci léčby. Odborní lékaři slouží i dalším pacientům, tak je správné je nepřetěžovat. Digitalizace zdravotnictví je jistě dobrá myšlenka a k léčbě užitečným slouží, ale osobní kontakt je osobní kontakt!

Co může chronická bolest způsobit?

Zejména dlouho trvající bolest ovlivní psychiku, myšlení, jednání, chování. Pacient za to nemůže. Tak se vše odráží v sociální situaci, v rodině, mezi spolupracovníky, blízkými a přáteli. Proto je dobré vědět, že někde vám někdo pomůže, poradí a odlehčí sdílením. Všude vám pomohou odborníci, nic nepodceňujte.

Co je ta moje bolest?

Jsou různé fáze i typy bolesti. Definice a výklad necháme odborníkům. Náš **Průvodce** slouží k tomu, abyste k nim zamířili co nejkratší cestou, nebloudili a nezabloudili. Někdo má dlouholeté problémy díky zátěži těla, někdo úpornou bolest hlavy a migrénu, jindy bolest provází léčbu jiného onemocnění. Někdy je nutno řešit problémy vrozené. Každou bolest je tedy nutno vyhodnotit a nastavit léčbu, kterou určí odborný lékař.

Kdo vám pomůže?

O praktickém lékaři jsme mluvili. A stejně jako je specialistou psychiatr, ortoped, neurolog nebo chirurg, léčbou bolesti se zabývá algeziolog. Shromáždí a vyhodnotí výsledky vyšetření, je s vámi v kontaktu, předepíše farmaka. Řídí pomyslný „velín“ vaší léčby, tak ho neobcházejte a všechno s ním konzultujte.

Odborná pracoviště algeziologie Centra léčby bolesti

Průvodce pro pacienty připomíná na více místech v této publikaci, jak začít s odbornou léčbou bolesti. Především se ptejte u praktického, ošetřujícího, případně odborného lékaře. **Centra léčby bolesti** jako ambulantní pracoviště najdete v řadě zdravotnických zařízení. Měla by být garantovaná odbornou Společností pro studium a léčbu bolesti (SSLB) a vedená atestovanými algeziology. Vysoce odborná multidisciplinární pracoviště zpravidla fungují společně s anesteziologickými a resuscitačními odděleními. Ta by vás měla přijmout po doporučení odborných lékařů.

Na níže uvedených webových stránkách můžete najít pracoviště, na které se můžete obrátit, a to nejlépe s doporučením vašeho praktického lékaře nebo lékaře specialisty, který vám pracoviště léčby bolesti doporučí.

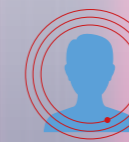


Společnost
pro studium
a léčbu bolesti
ČLS JEP

www.sslb.cz



www.algeziolog.cz



www.pobolest.cz



10 praktických rad pro pacienty

1 Typ bolesti

Snažte se sami vyhodnotit typ bolesti, zda je akutní nebo chronická. Akutní může být způsobena přechodnou příčinou, kterou vyřešíte s praktickým lékařem. Chronická bolest je po třech měsících, kdy se její intenzita nemění, a stav bolesti nepřestává. Pak se stává samostatnou nemocí. Typy (chronické) bolesti jsou různé, je třeba hledat co nejpřesnější příčinu.

2 Praktický lékař

V každém případě vše konzultujte s praktickým lékařem. Má přehled o vašich předchozích a možná souvisejících problémech, ví, kde jsou odborníci a může vás poslat na potřebná a předběžná vyšetření. U něj by se měly soustředit též informace o dalším průběhu vaší léčby. Díky digitalizaci informačních systémů to není problém.

3 Algeziolog – odborný lékař

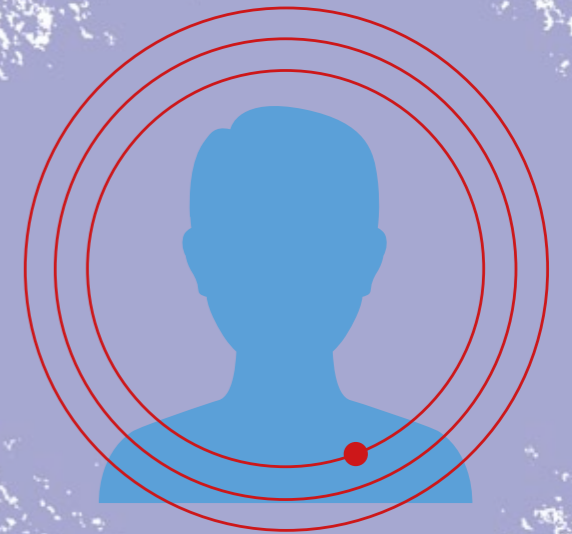
Provede doporučená vyšetření, v případě potřeby zajistí multidisciplinární postup. Podle diagnózy se vás ujme odpovídající pracoviště léčby bolestivých stavů. Vždy byste měli vše konzultovat s praktickým lékařem, a nezapomenout na zdravotní pojišťovnu. Ta je povinna péči odborného lékaře pacientům zajistit.

4 Redukujte samoléčbu

Velmi často zkoušejí pacienti hlavně v počáteční fázi problému tlumit bolest sami, případně řešit dalšími prostředky nedostatek spánku, psychické potíže a podobně. O tom, jaká léčiva nebo volně dostupné prostředky užíváte, informujte lékaře. Týká se to i bylinných přípravků. Často mohou způsobit kontraindikaci a hodnocení léčby je zkreslené.

5 Zhodnoťte vlastní možnosti

Odborná pracoviště jsou zpravidla v centrech léčby bolesti v krajských nebo fakultních nemocnicích. Vyhodnoťte si je podle dostupnosti a možností dopravy, jakou osobně máte. Dlouhé cestování léčbu komplikuje. Zdravotní pojišťovny definují místní a časovou dostupnost, dojezdovou dobu k praktickému i odbornému lékaři.



PACIENTSKÁ ORGANIZACE
PRO LÉČBU BOLESTI, z. s.

6 Ambulance, centra léčby bolesti

Odborné pracoviště, na které vás odkáže praktický lékař, nastaví parametry další léčby. Státní nebo nestátní zařízení poskytuje ambulantní, klinickou a hospitalizační péči. Podle vaší diagnózy určí lékaři odpovídající pracoviště.

7 Konzultujte doplňkovou léčbu

Centra léčby bolesti poskytují i doplňkovou péči, která standardní léčbu podpoří. Nehledejte sami vlastní kombinace, vždy se poradte a ošetřujícího (odborného) lékaře informujte. Může vám doporučit akupunkturu (uznaná lékařská metoda) nebo metody nelékařské. Vždy je podstupujte s kontrolou lékaře.

8 Sledujte sociální situaci

Chronická bolest ovlivní jakýkoliv fyzický i psychický výkon, schopnost pracovat a soustředit se. I krátkodobá neschopnost se může vyvinout k plnému invalidnímu důchodu nebo stavu, který vyžaduje nejen zdravotní, ale i sociální péči. Nezapomínejte proto sledovat také možnosti dlouhodobé péče.

9 Zjistěte si právní situaci

Vy sami, případně rodina a pečující partner, se obraťte na právníka, aby vám poradil, jak hodnotit celkovou situaci a její možný vývoj. Radu by vám měla poskytnout zdravotní pojišťovna a sociální pracovníci v místě bydliště.

10 Registrujte se na www.pobolest.cz

Léčíte se? Pro jistotu RADY A PŘIPOMENUTÍ:

1 VŽDY konzultujte s lékařem: Pokud trpíte bolestí a již se léčíte, měli byste se vždy poradit s lékařem nebo zdravotnickým odborníkem při každé změně. Lékař zná a sleduje váš stav a bude proto jistě schopen vyhodnotit aktuální stav a upravit léčebný plán.



2 Léky pro běžné a krátkodobé bolesti konzultujte s lékárníkem. Bolesti déle trávající a bolesti nově vzniklé konzultujte s lékařem, který vám vhodné léky doporučí. Volně prodejné léky mohou mít vedlejší účinky a kontraindikace. Pokud užíváte jiné léky nebo máte nějaká zdravotní omezení, měli byste se o svých potížích a léčbě poradit s lékařem nebo farmaceutem. Pokud se bolesti nebo nepohodlí nezlepšují nebo se zhoršují, a pacientem algeziologa dosud nejste, měli byste okamžitě vyhledat lékařskou pomoc.

3 Nejčastěji používané léky: Řada přípravků je volně dostupných. K léčbě bolesti se nejčastěji používají nesteroidní protizánětlivé léky (NSAID), které pomáhají snižovat zánět a zmírňují bolest. Při užívání veškerých léků je důležité dbát na pokyny lékaře.

4 Lékař určil základní příčiny: Je důležité zaměřit se na léčbu samotné příčiny bolesti, nikoli pouze na potlačení symptomů. Váš lékař by měl zodpovědně identifikovat a léčit zdroj bolesti a vy s ním spolupracujte.

5 Podpůrné nebo doplňkové metody léčby: Existuje více ověřených nebo doporučených metod a přístupů ke snižování bolesti, jako je akupunktura, fyzioterapie, masáže, jóga nebo relaxační techniky. Tyto metody mohou být účinné jako doplněk k tradiční léčbě bolesti.

6 Prevence: Některé typy bolesti lze mírnit, nebo jim dočasně předejít vhodným životním stylem. Správná strava, pravidelný pohyb a péče o tělesnou kondici mohou pomoci snížit riziko bolesti spojené s některými onemocněními.

7 Sledování léčby: Pokud jste zahájili léčbu bolesti, je důležité sledovat, jak na ni reagujete. Pokud nezaznamenáte zlepšení nebo se objeví nežádoucí účinky, informujte o tom svého lékaře, abyste mohli společně přehodnotit léčebný plán.

8 Změna životního stylu: U chronické bolesti může být změna životního stylu klíčová. Například pokud trpíte bolestí zad, může vám pomoci posílení svalů páteře a správná ergonomie při sedavé práci. Je dobré přehodnotit skladbu stravy, vynechat škodlivé látky.

9 Zvládnání stresu: Stres a úzkost mohou zhoršit vnímání bolesti. Zkuste se naučit relaxační techniky, meditaci nebo jógu, abyste snížili stresovou zátěž. Zvažte, zda zvládáte zaměstnání, včetně dopravy, pracovních podmínek a vztahů.

10 Podpora od blízkých: Pokud trpíte bolestí, nebojte se hledat podporu od rodiny, přátel nebo psychologa. Emocionální podpora může výrazně pomoci zvládat bolest.



Samoléčba? POZOR na slepé cesty!

Při dlouhodobé bolesti podléháme snadno nejrůznějším radám, byť je laici dobře myslí. Proto vždy dbejte na to, aby lékař o vašich snahách zmírnit bolest věděl. Zváží je spolu s vámi a jistě najdete i takové, které léčbu podpoří. Znamý efekt placebo nebo subjektivní pocit úlevy může být zavádějící.

- **Farmaka a přírodní látky** – mějte na paměti, že léky mohou vyvolat opačné nebo jiné další účinky, pokud není kontrolována indikace. To, že vám některý přípravek pomáhal před třiceti lety, neznamená, že bude mít stejné účinky dnes, zejména při odborné léčbě. Problémy mohou vyvolat i zdánlivě neškodné čaje, nálevy a podobně.
- **Psychofarmaka** – odbornému lékaři přiznejte i psychofarmaka, pokud je užíváte, včetně volně prodejných léků a potravinových doplňků. Často užívají lidé běžně „prášky na spaní“ a podobně. Prevence komplikací znamená, že ošetřující odborný lékař dá vše do souvislostí pokud je informovaný o vašem problému např. s nespavostí, zažíváním, depresí a podobně.
- **Změny životního stylu** – úprava stravy, cvičení, jóga, mohou mít významný vliv na bolest. V určitém období přestanete s kouřením, konzumací alkoholu a podobných látek, rozhodnete se zhubnout, nějak snížit stres. Je to správná úvaha, ale prováděná jen pod dohledem lékaře!
- **Psychologická podpora** – člověk s pevnou vůlí zvládne hodně, ale zdravotní problém může být nad jeho možnosti. Pokud vnímáte napětí v nejbližším okolí, neobviňujte ani sebe, ani jiné. Vyhledejte radu a centrum léčby bolesti, případně požádejte ošetřujícího lékaře, aby vám psychologickou radu doporučil.

Připomínáme, že každý člověk a typ bolesti je individuální, a proto je nejdůležitější spolupracovat s lékařem, abyste našli nejlepší možný léčebný plán pro vaši konkrétní situaci a její řešení.

BOLEST JE JAKO KLEC

aneb Limity, omezení a závislost

V čem omezí pacienta chronická bolest?

Chronická bolest je klasifikována po třech měsících a může pacienta omezovat v mnoha různých aspektech života již v předchozích obobích, aniž by si to uvědomoval nebo dal do souvislosti. Projeví se jak fyzicky, tak psychicky a sociálně. Mezi limity, komplikující normální život, patří:

Fyzická omezení: Chronická bolest může značně omezit pohyblivost a fyzickou aktivitu pacienta. To může mít za následek snížení svalové hmoty, sníženou fyzickou kondici a obecně oslabení těla. Pacienti mohou mít problémy s prováděním každodenních činností, jako je chůze, stání, zvedání věcí nebo jednoduché pohyby.

Sociální omezení: Pacienti s chronickou bolestí se mohou vyhýbat společenským aktivitám a sociálním událostem ze strachu, že se jim bolest ještě zhorší a že nebudou schopni plně účastnit. Toto omezení může vést k izolaci od přátel, rodiny a společenského života.

Psychické dopady: Chronická bolest může způsobit depresi, úzkost, podrážděnost a nespavost. Pacienti se mohou cítit beznadějně kvůli neustálé bolesti a ztrátě kvality života. Dlouhodobá bolest může také ovlivnit náladu, sebevědomí a celkovou psychickou pohodu.

Omezení každodenních aktivit: Pacienti mohou mít obtíže s prováděním každodenních úkolů, jako je koupání, vaření, úklid a oblékání. Základní denní aktivity, které jsou pro většinu lidí samozřejmostí, se mohou stát náročnými a bolestivými úkoly.

Profesní omezení: Chronická bolest může mít zásadní dopad na schopnost pracovat a udržet si zaměstnání. Pacienti se mohou potýkat s pracovními absencemi, sníženou produktivitou, nebo i ztrátou zaměstnání. To může způsobit finanční problémy a další stres.



Závislost? Závislost!

Závislost na léčivech: Někteří pacienti s chronickou bolestí mohou vyžadovat dlouhodobou léčbu analgetiky a jinými léky na úlevu od bolesti. To může vést k vývoji a změně tolerance, závislosti nebo nepříjemným vedlejším účinkům léčiv. Někteří mohou mít nižší účinek. Vždy je nutné svěřit se se subjektivními pocity lékaři.

Dopady chronické bolesti mohou být různé u každého jednotlivce a závisí na typu bolesti, intenzitě, délce trvání a celkovém zdravotním stavu pacienta. K omezením, která jsou způsobena bolestí, je dobré přistupovat holisticky a multidisciplinárně, včetně klasické léčby, psychologické podpory, fyzioterapie a dalších přístupů, které mají za cíl zlepšit kvalitu života pacienta.

Závislost na analgetikách u chronické bolesti

Používání analgetik (léků proti bolesti) u chronické bolesti má svá úskalí. Některá analgetika, zejména opioidy, mohou způsobit fyzickou závislost a zvýšení tolerance. To znamená, že časem může být potřeba vyšších dávek léků k dosažení stejného účinku, a při pokusu o snížení dávky nebo ukončení užívání mohou nastat nepříjemné abstinenční příznaky. Závislost na opioidních analgetikách může mít vážné dopady na zdraví a životní styl jedince:

Fyzická závislost: Tělo se stává zvyklým na přítomnost opioidů a může vyžadovat stále vyšší dávky k potlačení bolesti.

Psychická závislost: Pacienti se mohou stát psychicky závislími na pocitu euforie nebo úlevy, které opioidy poskytují.

Tolerance: Postupem času může být potřeba stále vyšší dávky léku kvůli snížené účinnosti při původní dávce.

Abstinenční příznaky: Při pokusu o snížení dávky nebo ukončení užívání mohou nastat nepříjemné fyzické a psychické příznaky, jako jsou bolesti, nevolnost, úzkost, nespavost atd.

Zhoršení bolesti: Paradoxně může dlouhodobé užívání opioidů vést k zvýšení vnímání bolesti a zhoršení stavu.

Sociální dopady: Závislost může vést k problémům ve vztazích, práci a dalších aspektech života.

Spolupracujte s vaším lékařem!

Pro řešení chronické bolesti je důležité přistupovat k léčbě komplexně:

Co vždy dodržujte?

Schéma multimodální terapie: Kombinace různých metod léčby, jako jsou fyzioterapie, kognitivně-behaviorální terapie a podpůrné metody, může pomoci minimalizovat potřebu analgetik. Poradte se s lékařem při subjektivních potížích.

Sledovat léčbu, ne jenom symptomy: Namísto pouhého potlačení (akutní) bolesti je důležité léčit i její příčinu.

Konzultace s odborníkem: Pravidelná komunikace s lékařem je klíčová pro monitorování stavu a případnou změnu nebo doplnění postupu léčby.

Máte doma pacienta s chronickou bolestí? aneb Co nevíte, že byste měli vědět



Bolest je takový stav těla nebo duše, kdy nás něco subjektivně bolí, něco pocítujeme jako nepříjemné. Může jít o bolestivý pocit fyzického nebo i psychického charakteru. Pro pečovatele, blízké a partnery je důležité pacientovi rozumět. Vnímát příznaky jeho stavu, chápat, co prožívá a s čím se potýká:

Fyzická bolest

Bolest rozeznáváme **akutní** a **chronickou**, a **zvláštní druhy bolesti** – fantomové (bolest amputované končetiny), myofasciální bolesti (jinde bolí a jinde je zdroj obtíží), analgie (zranění, která jsou za určitých situací vnímána jako nebolestivá, např. při vrcholovém sportu a také válečná zranění), neuropatické (u diabetiků), průlomové a nádorové.

Psychická bolest

Patří také mezi bolesti **chronické**. Psychické bolesti jsou u nemocných často opomíjeny a přehlíženy, a tak ne vždy dochází k jejich léčení, terapii. Jedná se o bolesti **psychického** charakteru, mezi něž patří těžké deprese, úzkosti, paranoidní stavy a další psychiatrická onemocnění, většinou ve spojení s bolestí fyzickou.

Psychosomatická a psychosociální bolest

Jedná se o bolesti sociálního charakteru, kam patří pocit osamění ve stáří, odcizení, ponižování, snižování důstojnosti (zejména u nemocných lidí), chudoba, ztráta blízkého člověka, apod. Často bývá psychická bolest spojena s bolestí fyzickou, domnělou nebo skutečnou. Potom se jedná o bolest „psychosomatickou“.

Druhy a typy bolesti

- **Akutní bolest** - může trvat i třeba jen několik sekund, bývá způsobena úrazem, nemocí nebo operací. Působí stresově a vyplavuje stresové hormony
- **Chronická bolest** – trvá déle než 3 měsíce a mnohdy nelogicky přetrvává i po odstranění původní příčiny bolesti, mezi chronické bolesti patří dlouhodobé bolesti zad ve vyšším věku a po operacích páteře, bolesti kloubů při artróze, bolesti hlavy, bolesti spojené s poškozením nervů (např. při cukrovce, po pásovém oparu nebo borelióze), bolesti svalů a vaziva, bolesti po některých operacích, apod.
- **Povrchová bolest** – snadno určitelná a lokalizovatelná bolest
- **Hluboká somatická a viscerální bolest** – dlouhotrvající, špatně ohraničitelná, tzv. tupá bolest
- **Kořenová bolest** – zachvacuje celou oblast, která je zásobována nervovými vlákny
- **Bolest u nádorových onemocnění** – je způsobena prorůstáním nádoru do orgánů nebo kostí, případně tlakem nádoru na jiné orgány nebo nervová zakončení
- **Neuralgie** – bolest nervového původu, může být vyvolána traumatologickým postižením nebo infekcí
- **Kauzalgie** – poškození tkáně nebo nervů, kdy běžně nebolestivé stimuly vyvolávají bolestivou reakci
- **Fantomová bolest** – je pocífována v amputovaných částech těla

Hodnocení bolesti

Hodnocení intenzity bolesti není jednoduchá záležitost. Bolest se nedá změřit a každý člověk má jinou mez pro její vnímání, jinak cítí bolest muži, jinak ženy, jinak děti. Obecně se dá mluvit o těchto čtyřech stupních bolesti:



Akutní bolest:

Jedná se o bolest trvající několik hodin, maximálně několik dnů nebo týdnů. Vzniká na základě poškození tkáně nebo orgánu (např. při úrazu), mechanicky nebo nemocí, při vyšší intenzitě představuje velkou psychickou zátěž, pacienti reagují fyziologickými změnami (prudké zvýšení krevního tlaku, prohloubení dýchání, nárůst svalového napětí, neklid, agrese k okolí i k sobě samému). Akutní bolest je charakterizována jako varování před nebezpečím, jako volání postiženého o pomoc. Lokalizaci akutní bolesti lze obvykle dobře určit.

NELÉČENÍ AKUTNÍ BOLESTI VYTVÁŘÍ NEBEZPEČÍ PŘECHODU BOLESTI DO CHRONICKÉ FÁZE.

LÉČBA BOLESTI – co ji může podpořit? DOPLŇKOVÉ METODY

Centra studia a léčby bolesti a dalších odborných pracovišť poskytují data algeziologům, kteří nastaví komplexní péči. Řada pracovišť využívá odborně vedenou podpurnou a doplňkovou péči. Její metody by měly být aplikovány pod supervizí lékaře. Je třeba se informovat, jaké metody mohou být poskytovány, kdo je oprávněn a v jakém legislativním formátu jsou nebo nejsou definovány. Jen výjimečně jsou některé úkony hrazené ze zdravotního pojištění.

Doplňkové metody mohou podpořit standardní léčbu. Algeziolog či jiný atestovaný lékař může doporučit nebo vybrat metodu, která není přesně vedena v systému lékařské péče. Nenavrhuje metody, které nejsou legislativně definované a doporučí ověření certifikátu nabízených služeb. Ty většinou zdravotní pojišťovny nehradí. Průvodce pacienta léčbou bolesti zde uvádí informativní přehled a případně odkazy na zdroje, které najdete i na stránkách uvedených pod tímto textem.



Akupunktura

Léčebná metoda, vycházející z čínské tradiční medicíny. Provádí se vpichem jehly do akupunkturního bodu. Je uznána i Světovou zdravotnickou organizací (WHO). Aplikovat ji může lékař, člen České lékařské komory, který je k lékařské péči oprávněn. Kvalifikace by měla vyplývat z kurzu v Institutu postgraduálního vzdělávání lékařů a zdravotníků (IPVZ) a specializace lékaře. Na stejném principu působí elektroakupunktura.



Akupunktura ušní

Na ušním boltci se nacházejí stimulační body, které paralelně doplní či vhodně nahradí klasickou akupunkturu, neboť v oblasti ušního boltce může specialista pracovat i s neinvazivními prostředky akupunktury a akupresury.



Akupresura

Shodně s akupunkturními body jsou tyto aktivovány tlakem, masáží, mnutím a podobně. Můžeme sem také zařadit tzv. moxu (požehování), kdy se tyto body aktivují teplem hořícího svazku bylin nebo jiným nástrojem.



Baňkování

Vybraná místa jsou regulována pod tlakem vytvářeným baňkou, přiloženou na příslušnou oblast na těle (obvykle na zádech). Baňkování uvolňuje napětí, případně přebytek nahromaděné energie.



Masáže

V rámci podpory léčby bolesti mohou být využity metody zdravotních a rehabilitačních masáží, tuina masáží (speciálních technik z čínské medicíny), postupy aplikované ortopedy, fyzioterapeuty a dalšími specialisty.



Byliny

Také herbální terapie může pomáhat. Ale i při užívání bylin je třeba dbát na nastavenou farmakoterapii. Kontraindikace mohou být velmi závažné. Je nutné konzultovat podávání podobných přípravků s algeziologem.



Léčebné konopí

Stejně jako herbální terapie je užívání produktů léčebného konopí vázáno na konzultace s odborným lékařem. Přípravky léčebného typu může předepsat jen certifikovaný lékař. Volně prodejné produkty mohou být nevhodné při nesprávné kombinaci i dávkování.



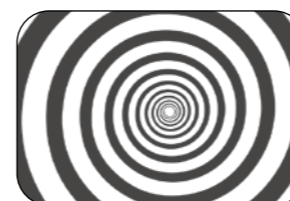
Cvičení

Speciální cvičení mohou pomáhat v rámci rehabilitace, psychosomatické diagnózy, uvolňovat svalovou tensi, harmonizovat psychickou rovnováhu, vytvořit pozitivní návyky. Při odborném vedení sem může patřit částečně i jóga, dechová cvičení a další metody.



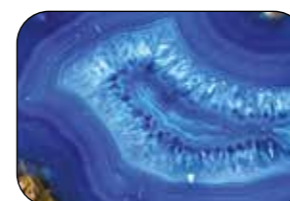
Virtuální realita

Pracoviště klinické psychologie patří do multidisciplinární komplexní léčby. Odborníci mohou v rámci konkrétní diagnózy, u popálenin, procedurální bolesti nebo v případě práce s dětmi využít nástroje virtuální reality. Nastavený program ovlivní mozgová centra, která snižují subjektivní pocit bolesti nebo soustředění na související zdravotní potíže.



Hypnóza

Hypnotická analgezie může pomoci změnit pacientovu reakci na bolest a snížit její intenzitu. Musí být prováděna odborníkem, který je vyškolen a způsobilý hypnózu aplikovat. Stejně jako virtuální realita patří do spektra metod, které zajišťuje oblast klinické psychologie.



Psychedelika

Podávání psychedelik může vyřešit snížené účinky opiátů. Psychiatrická pracoviště indikují a aplikují tyto látky na psychosomatická a psychiatrická onemocnění.

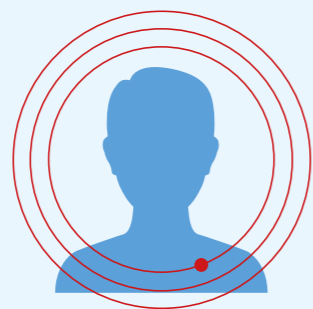


TENS – Transkutánní elektrická nervová stimulace

Transkutánní elektrická nervová stimulace (TENS) je aplikace elektrického proudu přes povrch těla. Mikroproudu dráždí senzitivní nervové kmeny a vlákna, což vede ke zmírnění bolesti. Princip spočívá v tom, že na zadních kořenech míšních se vytvářejí zvláštní látky blokující přenos nervových signálů do míchy a mozku.

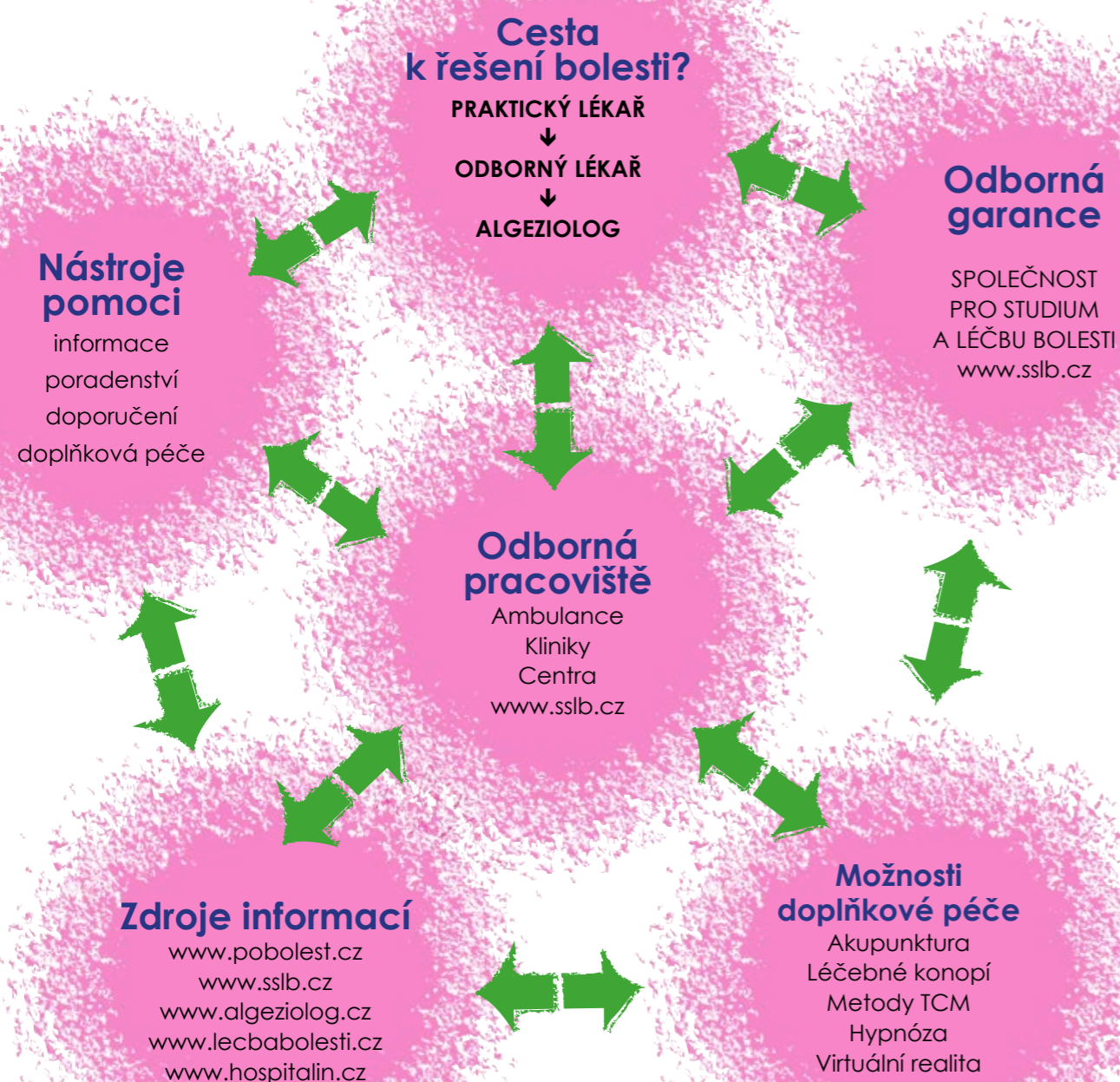
Placebo efekt, biofeedback, meditace relaxační a další metody mohou pod supervizí odborného specialisty podpořit vývoj léčby nebo aktuální stav. Nefarmakologických možností může být více, např. poslech hudby, relaxační techniky, které jsou založeny na odvedení pozornosti od pocitu bolesti. Podrobnosti najdete na níže uvedených odkazech.

www.sslb.cz
www.akupunktura.cz
www.hospitalin.cz



PACIENTSKÁ ORGANIZACE PRO LÉČBU BOLESTI, z. s.

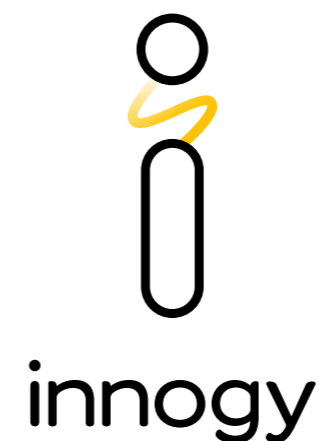
Veřejně prospěšný, nezávislý zapsaný spolek, sdružující dobrovolné členy, pacienty i odborníky, na základě společného zájmu.



Za podporu vydání neperiodické publikace

DIAGNÓZA: BOLEST Průvodce pro pacienty

děkujeme společnostem:



Powered
by MVM



www.inos.cz



Společnost
pro studium
a léčbu bolesti
ČLS JEP





SANDOZ

Společně + pomáháme + léčit

Tato publikace vznikla s podporou společnosti Sandoz s.r.o., Gemini, Budova B
Na Pankráci 1724/129, 140 00 Praha 4, tel.: +420 225 775 111
e-mail: office.cz@sandoz.com

www.sandoz.cz

SDZ/2023/08/703811/01