

AĞRI KAYDETME KONUSUNA İLİŞKİN HASTALARA BİLGİ VERME

Giriş

Bu bakım bölümünde ağrı kaydediliyor. Bunun için bölümde yatan tüm hastalara her gün iki defa ağrılarını ne derece hissettiklerini bir not vererek belirtmelerini rica ediyoruz. Bunu ise hastaların ağrısını ne derece hissettiklerini daha iyi anlayabilmek için yapıyoruz. Daha iyi anlayabilmek ağrıya karşı mücadelede her hastanın ağrısına uygun bir tedavi yöntemi uygulamak için kolaylık sağlayabilir.

Termometre ateşinizin olup olmadığını tespit etmek için güvenilir bir alettir. Aynı şekilde ağrıyı ölçebilen herhangi bir alet ise yoktur. Ağrınızın olduğunu ve ne derecede olduğunu bildirebilen tek siz kendiniz varsınız. Çoğu insan için başkalarına ne kadar ağrı çektiklerini açıklamak zor gelir. Bu da doğaldır, çünkü başka biri sizin hissettiklerinizi hissedemez. Not verme yoluyla açıklamak kolaylık getirebilir. Bu yazıda ağrıya ilişkin nasıl not verilmesi gerektiğini okuyabilirsiniz.

Ağrı notu

Günde iki defa hemşire gelecek ve size o an (muhtemelen) hissettiğiniz ağrıyı ağrı çizelgesinde 0 ile 10 arasında bir not vererek değerlendirmenizi isteyecektir.

ağrı çizelgesi

Hiç ağrı yok	<< 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 >>	Akla gelebilen en fena ağrı
--------------	------------------------------	-----------------------------

"0" Rakamı hiç ağrınızın olmadığını ve 10 rakamı da akla gelebilecek en fena ağrıyı ifade eder. Not vermekte yanılmazsınız. Nitekim verdiğiniz not kendinizin hissettiği ağrı hakkındadır ve bu da çok şahsîdir. Sizce o an ki ağrınız 5 derecesindeyse, buna başka bir kişi olsa 3 veya 7 verir diye düşünseniz bile, siz not olarak 5 vermelisiniz. Eğer o an ağrınız yoksa bunu 0 rakamıyla belirtmelisiniz. Eğer ağrınız hafifse 1 ile 4 arası bir not verebilirsiniz. Fena boyutta ağrınız varsa 7 ile 10 arası bir not verebilirsiniz.

Ağrınıza ilişkin not verirken önceki ağrılarınız ve vermiş olduğunuz notları düşünmek not verme işinize kolaylık getirebilir. Önceki ağrıyı şimdiki ağrıyla kıyaslayarak ona göre değerlendirebilirsiniz.

Ağrılarınızın değişikliği

Eğer vücudunuzun çeşitli yerlerinde ağrı varsa en iyisi nerede en çok ağrı hissediyorsanız oradaki ağrıyı göz önünde bulundurmanızdır.

Bazı isanlar örneğin hareket ettiklerinde veya gece tuvalete gittikleri zaman gibi sadece belirli zamanlarda ağrı çekerler. Bu sizin için de geçerliyse yine de hemşirenin geldiği an ki ağrı derecenize ilişkin bir not verin ve ağrınızın hangi durumlarda daha fazla olduğunu hemşireye belirtin. Hemşire anlattıklarınızı not eder.

Sorularınız

Tabii ağrınız hakkında konuşmak isterseniz hemşire size gelip de not vermenizi sorana kadar beklemeniz gerekmez ve doktor veya hemşireyle kendi isteğiniz üzere de konuşabilirsiniz. Ağrınıza not vermek hakkında bir sorunuz olursa çekinmeden sorabilirsiniz.