

KEISARILEIKKAUKSEN JÄLKEISEN KIVUN MITTAAMINEN JA KIVUN LIEVITYSMENETELMÄT

LEIKKAUKSEEN SAAPUVALLE

Haluamme toteuttaa mahdollisimman hyvää leikkauksen jälkeistä kivunhoitoa. Tehokas kivunhoito parantaa leikkauksesta toipumista ja helpottaa sydämen ja keuhkojen toimintaa, vähentää laskimotukoksen syntyä ja parantaa suolen toimintaa leikkauksen jälkeen.

Jokaiseen leikkaukseen liittyy jonkinasteista kipua. Leikkauksen jälkeinen voimakas kipu on epämiellyttävää ja sillä on myös haitallisia sivuvaikutuksia. Tehokas kivunlievitys edellyttää potilaan ja henkilökunnan yhteistyötä. Tutustu seuraaviin ohjeisiin kivun mittaamisesta ja eri kivunlievityskäytännöistä. Kivunhoitoon liittyviin kysymyksiin vastaavat anestesia- ja kivunhoitajat.

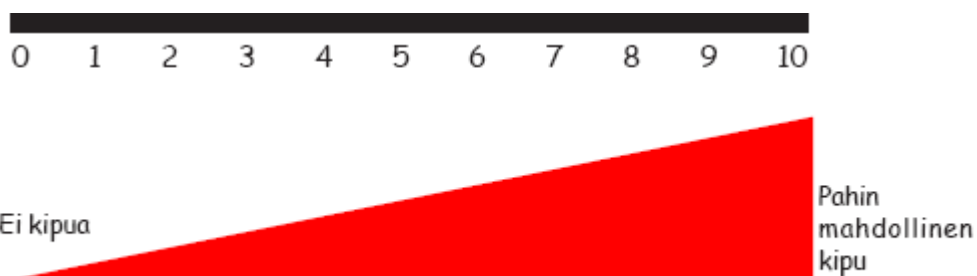
KIVUN MITTAAMINEN

Kivun kokeminen on hyvin yksilöllistä. On erittäin tärkeää, että kerrot hoitohenkilökunnalle, kuinka voimakkaana ja millaisena kipusi koet. Kivun hoitoa parantaaksemme olemme ottaneet käyttöön kipumittarin, joka helpottaa toimenpiteen jälkeisen kivun voimakkuuden arviointia.

Kipumittari on yksinkertainen kymmenen senttimetrin mittainen kiila tai jana (ks. kuva), jonka toisessa päässä on kivuttomuus (0) ja toisessa päässä pahin mahdollinen kuviteltavissa oleva kipu (10). Valitse janalta tai kiilalta se kohta, mikä parhaiten kuvaa kipusi voimakkuutta. Kipulääkkeen teho tarkistetaan kysymällä sinulta kivun voimakkuus uudelleen tietyn ajan kuluttua. Mikäli kipu ei ole lieventynyt tarpeeksi, sinulla on mahdollisuus saada lisää kipulääkettä ja tarvittaessa kipulääkitystä muutetaan sinulle paremmin sopivaksi.

Voit myös ilmaista kiputunteuksesi suoraan numeroilla, jolloin 0 merkitsee kivuttomuutta ja 10 pahinta mahdollista kuviteltavissa olevaa kipua. Voit myös kuvata kipuasi sanallisesti: kivuton, lievä kipu, kohtalainen, kova, sietämätön.

Kuva 1 ja 2



Tavoitteena on, että leikkauksen jälkeinen kipu pysyy lievänä, kipumittarilla mitattuna alle 3.

Jotta kipumittarin käyttö sujuisi vaivattomasti, on hyvä, että tutustut siihen jo ennen leikkausta. Sairaanhoitaja/ kätilö auttaa sinua valitsemaan sen kipumittarin, jonka avulla pystyt parhaiten ilmaisemaan kipuasi.

KIVUNHOITOMENETELMIÄ

Leikkauksen jälkeisen kivun hoitoon on useita vaihtoehtoja. Sinulle tehtävän leikkauksen ja mahdollisten aikaisempien kokemuksiesi ja toivomuksiesi perusteella, anestesia lääkäri suunnittelee tarkoituksenmukaisen kivunhoidon.

SÄRKYLÄÄKKEET

Sinulle annostellaan tavallisten tulehduskipulääkkeiden ryhmään kuuluvaa lääkettä säännöllisesti 2-3 kertaa vuorokaudessa joko tabletteina, kapseleina, peräpuikkoina tai suonensisäisesti.

VAHVAT KIPULÄÄKKEET

Sinulle annostellaan tarvittaessa vahvaa kipuläkettä joko lihakseen, ihon alle tai suonensisäisesti. Lihakseen ja ihon alle annosteltaessa vaikutus alkaa noin 15 -30 minuutin kuluttua lääkkeen antamisesta. On tärkeää, että pyydät kipuläkettä heti, kun kipu alkaa voimistua.

EPIDURAALINEN KIVUNHOITO

Anestesia lääkäri asettaa epiduraalikatetrin (hyvin ohuen letkun) paikoilleen selän nikamien välistä epiduraalitalaan ennen leikkausta. Kipua lievittäviä aineita annostellaan katetrin kautta, kipupumpun avulla. Vointiasi tarkkaillaan säännöllisesti koko epiduraalihoidon ajan.

Epiduraalisen kivunhoidon mahdollisia haittavaikutuksia voi olla lievä pahoinvointi, kutina, huimaus ja virtsaamisvaikeus. Lievää pahoinvointia ja kutinaa voidaan helpottaa lääkityksellä.

Tavoitteena on, ettei epiduraalinen kivunhoito estä liikkumista.

Epiduraalikatetri poistetaan vuodeosastolla kivuttomasti, kun kipusi on lievittänyt niin, että sitä voidaan hoitaa suoneen, lihakseen tai suun kautta annettavilla kipuläkkeillä.

MUUT MENETELMÄT

Puudutuksen loputtua on tärkeää, että saat kipulääkettä heti, kun kipu alkaa voimistua. Tämä takaa tasaisen ja turvallisen kivunlievityksen.

Kipua voidaan lieventää myös kylmäpakkauksilla, leikkausaluetta tukevalla sidoksella ja hakeutumalla mahdollisimman hyvään asentoon ja rentoutumalla.

Rentoutumisella voi lievittää lihasjännityksen aiheuttamaa kipua. Seuraavassa yksinkertainen rentoutumisohje, jota voit harjoitella jo kotona.

- ota hyvä asento ja sulje silmät kevyesti
- hengitä sisään, syvään ja rauhallisesti
- anna ilman purkautua ulos omalla painollaan rauhallisesti.
- anna uloshengityksen aikana jännityksen laueta ja lihasten rentoutua
- toista syvä sisään hengitys ja rauhallinen uloshengitys 3-4 kertaa
- voit halutessasi keskittyä katsomaan ja ajattelemaan vauvaa, jotain miellyttävää ympäristöä tai tapahtumaa ja antaa miellyttävän mielikuvan vallata mielesi. Nauti mielikuvasta ja kun tunnet olevasi rentoutunut, voit lopettaa rentoutumistuokion syvään sisään ja uloshengitykseen.