



# Verkjameðferð eftir skurðaðgerð

## Mikilvægur þáttur í að ná bata

Hér er fjallað um mikilvægi verkjameðferðar eftir skurðaðgerð, hvenær og hvernig er hægt að fá aðstoð vegna verkja, hver eru helstu áhyggjuefni sjúklinga í tengslum við verkjameðferð, og dæmi eru tekin um leiðir til að draga úr verkjum.

### Hvað eru verkir?

Verkir eru óþægileg tilfinning, svo sem eymsli eða óþægindi, sem við upplifum hvert á sinn hátt. Verkir geta verið merki um að eitthvað sé að í líkamanum og rétt sé að leita aðstoðar.

Flestir finna fyrir verkjum eftir skurðaðgerð enda er verið að skera í vefi eða fjarlægja þá. Verkir sem ekki eru meðhöndlaðir geta orðið miklir. Það er mikilvægt fyrir bata eftir skurðaðgerð að verkir verði ekki mjög miklir.

Upplifun á verkjum er ólík á milli einstaklinga, jafnvel þótt þeir hafi farið í sams konar skurðaðgerð. Eftir skurðaðgerðina biður heilbrigðisstarfsfólk þig um að meta hversu miklir verkirnir eru. Það er gert til að meta hversu mikið þú finnur til og hversu vel meðferðin sem gefin er virkar. Þú getur gefið bestar upplýsingar um verkina sem þú ert með. Þátttaka þín skiptir því máli til að verkjameðferðin beri árangur.

### Af hverju er verkjameðferð mikilvæg?

Miklir verkir geta komið í veg fyrir að þú getir hreyft þig eða andað djúpt sem getur leitt til fylgikvilla sem lengja dvöl þína á spítalanum. Það er mikilvægt að þú hafir ekki mikla verki að jafnaði til að þér batni sem fyrst eftir aðgerðina. Tilgangur meðferðarinnar er að draga úr verkjum svo þú getir andað djúpt og hreyft þig eftir aðgerðina en ekki endilega að verða algjörlega verkjalaus.

Til eru ýmsar áhrifaríkar leiðir til að meðhöndla verki eftir skurðaðgerð, einkum verkjalyf. Einnig geta nudd, djúpöndun og slökun dregið úr verkjum. Af því að fólk skynjar verki á mismunandi hátt þarft þú að velja þá meðferð sem dugar þér best. Hægt er að nota ólíkar aðferðir samtímis.

Áður fyrr fannst fólki það þurfa að „bíta á jaxlinn“ og umbera mikla verki. Nú óskar heilbrigðisstarfsfólk eftir því að þú segir frá verkjum vegna þess að illa meðhöndlaðir verkir geta tafið bata eftir skurðaðgerð. Með þinni þátttöku er hægt að ná betri árangri í meðferð verkja.

## Hvenær og hvernig bið ég um aðstoð við verkjum?

Verkjakvarði er notaður til að hjálpa þér að meta hversu mikla verki þú ert með. Kvarðinn er frá 0 og upp í 10 þar sem 0 þýðir engir verkir en 10 gríðarlegir verkir eða verstu verkir sem þú getur ímyndað þér, sjá mynd 1. Til að biðja um aðstoð, er hægt að segja við heilbrigðisstarfsmann: „Verkirnir eru komnir í 6, ég þarf að fá eitthvað við þeim eða „ég á erfitt með að hreyfa mig vegna verkja, ég þarf að fá eitthvað við þeim“.

<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
Engir verkir		Vægir verkir		Miðlungs verkir		Miklir verkir				Gríðarlegir verkir

Mynd 1. Kvarði til að meta styrk verkja.

Það er mjög mikilvægt að segja heilbrigðisstarfsfólki frá því hversu mikla verki þú ert með, hvernig verkirnir eru, hvort verkirnir hafi áhrif á getu þína til að anda djúpt og hreyfa þig, og hvort meðferðin ber árangur. **Vinsamlega láttu heilbrigðisstarfsfólk vita ef styrkur verkja er yfir 4 eða ef verkir eru versnandi.**

## Hversu oft ætti ég að biðja um verkjalyf?

Yfirleitt endast áhrif verkjalyfja í um það bil 4-6 klukkustundir. Til að verkirnir verði ekki meira en 4 að staðaldri í hvíld þarf þess vegna að taka verkjalyf á 4-6 klukkustunda fresti. Stundum eru gefin lyf sem verka í 12 klukkustundir. Þú þarft minna af verkjalyfjum ef þú tekur þau reglulega heldur en ef þú biður þangað til verkirnir eru miklir. Ef þú tekur verkjalyf reglulega en verkir eru engu að síður að styrk 5 eða meiri, skaltu biðja um meiri verkjastillingu.

## Hvaða lyf eru til við verkjum og hvernig eru þau gefin?

### Tegundir

Verkjalýf, svo sem parasetamól og bólgueyðandi verkjalýf (til dæmis íbúfen) eru notuð ein og sér ef verkirnir eru vægir. Ef verkir eru miðlungs sterkir eða miklir er bætt við sterkum verkjalýfjum svo sem kódeini, tramadólí, oxycodone eða morfíni. Betri árangur næst í verkjameðferð ef notuð eru saman lyf sem verka á ólíkan hátt, fremur en að gefa stærri skammt af einu lyfi. Ef þér finnst lyfin sem þú ert að fá ekki hafa tilætluð áhrif, vinsamlega biðu um meiri verkjastillingu.

### Gjafaleiðir

Verkjalýf er hægt að gefa á mismunandi vegu, svo sem í töfluformi, í æð, undir húð og í holrúmið sem umlykur mænu. Æskilegt er að taka verkjalýf í töfluformi ef hægt er. Lyf í töfluformi eru jafn góð verkjalýf og lyf gefin með sprautu. Töflur verka lengur en lyf í sprautuformi og minni óþægindi fylgja því að fá lyf um munn en í sprautu. Stundum er þó þörf á að gefa lyf með sprautu, einkum ef verkir eru mjög miklir eða ef þú mátt ekki borða eða drekka. Ef verkirnir eru orðnir miklir áður en komið er að næstu lyfjagjöf skaltu biðja um verkjalýf.

Stundum eru notaðar dælur þar sem sjúklingur sjálfur skammtar sér verkjalýf eftir þörfum í æð (sjálfstýrð verkjameðferð). Þessi meðferð er aðallega notuð þegar þörf er á sterkum verkjalýfjum en sjúklingur getur hvorki drukkið né borðað. Eftir sumar skurðaðgerðir eru verkjalýf gefin inn í holrúmið sem umlykur mænuna. Þessi meðferð er ýmist kölluð utanbastsdeyfing eða mænurótardeyfing. Sjúklingur fær þannig stöðuga lyfjagjöf en getur einnig gefið sér viðbótarskammt sjálfur ef þörf krefur.

**Þú þarft að nota verkjalýf reglulega fyrst eftir aðgerðina óháð því hvernig þau eru gefin.**

## Hver eru helstu áhyggjuefni sjúklinga varðandi verkjameðferð?

Hugmyndir margra sjúklinga um verki og notkun verkjalyfja koma í veg fyrir að þeir láti vita af verkjum. Það eru til svör við þessum áhyggjuefnum.

**Áhyggjuefni:** Ég er ekki „góður“ sjúklingur ef ég læt vita af verkjunum.

**Svör:**

1. **„Góðir“ sjúklingar láta vita þegar þeir finna til.** Þátttaka þín í verkjameðferðinni er mjög mikilvæg. Vinsamlega láttu heilbrigðisstarfsfólk vita þegar þú finnur til og hvort verkjameðferðin beri árangur. Verkir sem ekki eru meðhöndlaðir geta hægt á bata og valdið ýmsum fylgikvillum. Þegar verkir eru vel meðhöndlaðir batnar fólk fyrir.
2. **Heilbrigðisstarfsfólk ætlast til að þú látir þá vita þegar þú ert með verki. Þeir vilja ekki að þú „sjáir bara um þetta“.** Þú tekur virkan þátt í meðferð þinni með því að láta heilbrigðisstarfsfólk vita þegar þú finnur til og ef meðferðin ber ekki árangur. Heilbrigðisstarfsfólk vill ekki að þú hafir mikla verki. Segðu frá því sem hefur áður gagnast þér vel við verkjum.

**Áhyggjuefni:** Ég er ekki með verki, ég er með „eymsli“ eða „ópægindi“.

**Svar:**

**Það eru til ýmis orð yfir verki.** Notaðu verkjavarðann til að gefa orðinu sem þú notar stig eftir styrkleika. Ef gildið er 4 eða hærra skaltu ræða við hjúkrunarfræðing um að fá verkjalyf. Orðið „verkir“ er ekki notað af öllum og mismunandi orð geta valdið misskilningi.

**Áhyggjuefni:** Ég óttast að taka verkjalyf vegna hættu á fíkn eða aukaverkunum.

**Svör:**

1. **Fíkn er sjaldan vandamál.** Það er sjaldgæft að fólk þrói með sér fíknivandamál þegar það notar lyf tímabundið við verkjum, nema það eigi við fíknisjúkdóm að stríða fyrir.
2. **Það er hægt að fyrirbyggja hægðatregðu.** Verkjalyf geta valdið hægðatregðu. Til að fyrirbyggja það vandamál þurfa flestir sjúklingar að taka hægðalyf á meðan þeir taka verkjalyf. Vinsamlega láttu hjúkrunarfræðing vita ef þú færð engin hægðalyf.
3. **Það er hægt að meðhöndla ógleði.** Þú skalt þiggja verkjalyf þó að þau geti valdið ógleði í upphafi meðferðar. Læknir getur ávísað lyfjum sem oftast draga úr ógleði. Vinsamlega óskaðu eftir ógleðistillandi lyfi ef þörf krefur.

**Áhyggjuefni:** Mér er illa við nálar (sprautur).

Svar:

**Það þarf ekki að gefa verkjalyf með sprautu.** Það er sárt að láta stinga sig en yfirleitt er ekki þörf á lyfjum í sprautu þegar þú mátt drekka. Lyf í töfluformi virka jafn vel og sprautur.

## Hvaða aðferðir, aðrar en lyf, er hægt að nota til að draga úr verkjum?

Það eru til ýmsar aðferðir, aðrar en lyf, sem þú getur notað til að draga úr verkjum eftir skurðaðgerð. Láttu heilbrigðisstarfsfólk vita hvað hefur áður reynst þér vel. Hér eru nokkur dæmi um aðferðir sem sjúklingum hafa fundist hjálplegar til viðbótar við verkjalyf:

- Nota koddra til að halda við skurðsvæði við hreyfingu, öndun, og/eða hósta.
- Fá leiðbeiningar um hvernig hægt er að snúa sér í rúminu eða setjast upp eftir skurðaðgerð.
- Nudd (þó ekki á skurðsvæði).
- Tónlist, lestur, kvikmyndir, tölvuleikir og aðrar aðferðir sem dreifa athyglinni.
- Heitur eða kaldur bakstur, í samráði við heilbrigðisstarfsfólk.

### Hafðu í huga:

- Það er mikilvægt að draga úr verkjum til að flýta fyrir bata.
- Einstaklingar upplifa verki á ólíkan hátt.
- Við viljum að þú segir heilbrigðisstarfsfólki hvort þú finnur til.
- Það eru til áhrifaríkar aðferðir til að meðhöndla verki.

Ef þú hefur einhverjar spurningar varðandi verkjameðferðina vinsamlega óskaðu eftir viðtali við hjúkrunarfræðing eða lækni á spítalanum. Þín þátttaka í verkjameðferð skiptir máli.

