HASTA İÇİN ENFORMASYON

Giriş

Bu bölümde, ağrının kaydı tutulur. Bunu, hastaların ne ölçüde ağrı çektiklerini daha iyi anlamak için yapıyoruz. Bu sayede edindiğimiz bilgi, ağrı yönetimini, mümkün olduğu kadar iyi bir biçimde hastaların ağrılarıyla uyumlu hale getirmemize yardımcı oluyor.
Bu bölümde tüm hastalardan, çektikleri ağrının ölçüsüne dair günde üç kez rakamla not vermelerini istiyoruz. Bunun için, hastanın ağrıya rakamla not verdiği bir yöntem kullanıyoruz. Zira hastanın kendisi, ağrısının olup olmadığını ve ağrısının ne kadar şiddetli olduğunu söyleyebilecek tek kişidir. Ne kadar ağrı çekildiğini söylemek zor olduğundan, bu konuda rakamla not vermenin faydası olabilir.
Bu broşürde, ağrıya nasıl rakamla not verebileceğinizi bulacaksınız.

Ağrı notu

Hemşire yanınıza geldiğinde (varsa) ağrınıza 0 ile 10 arasında bir not verin. 0'ın anlamı, ağrınızın olmadığı, 10'un anlamıysa, ağrınızın aklınıza gelebilecek en şiddetli ağrı olduğudur.

Hiç ağrı yok	**0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**	**Akla gelebilecek en şiddetli ağrı**

Verdiğiniz notun yanlış olması mümkün değildir. Zira sorulan şey, sizin ağrıyı nasıl hissettiğinizdir. Örneğin bir başkası aynı ağrıya 3 ya da 7 verecek olsa da, siz, ağrınıza vermeniz gereken notun 5 olduğunu düşünüyorsanız, 5 verin.
Eğer hiç ağrınız yoksa, bunu 0 vererek belirtin. Eğer az bir ağrınız varsa, örneğin 1 ile 4 arasında bir not verebilirsiniz. Çok ağrınız varsa, 7 ile 10 arasında bir not verin.

1. tavsiye: Ağrınıza not verirken, daha önceden çekmiş olduğunuz ağrıları aklınıza getirmeniz ve bunu şu anki ağrınızla karşılaştırmanızın faydası olabilir.
2. tavsiye: Birkaç yerinizde birden ağrı varsa, bu takdirde, en şiddetli biçimde hissettiğiniz ağrıyı temel alın.
3. tavsiye: Sadece belirli anlarda, örneğin idrarınızı yaparken ağrınız oluyorsa, bu takdirde notu, o andaki ağrınıza verin. Ancak hemşireye, notun o belirli an için geçerli olduğunu söylemeyi unutmayın.

Sorular

Elbette ki, ağrı konusunda doktor ya da hemşireyle daima konuşabilirsiniz ve [ağrı hakkında konuşmak için] hemşirenin size, ağrınıza not vermenizi sormasını beklemek zorunda değilsiniz. Not verme konusunda sorularınız varsa, bunları gönül rahatlığıyla sorabilirsiniz.