

## 1 **BOLEST a její hodnocení**

U dětí

## 2 **Zásady léčby bolesti (nejen) u dětí**

POMÁHEJ

- P tej se dítěte na bolest.
- O hodnot' bolest podle škály.
- M eř změny fyziologických funkcí a zhodnot' chování.
- A ktivní účast rodičů.
- H ledej příčinu bolesti nebo zhoršení.
- E liminuj faktory z okolí, které mohou bolest zhoršovat.
- J ednej: proved' opatření proti bolesti a zhodnot' účinek.

## 3 **Zvláštnosti projevů**

**a prožívání bolesti dětmi**

- Prožívání, projevy a následky neléčené bolesti i adaptivní chování a zvládnání bolesti se liší v různých fázích dětského věku.

## 4 **Novorozenci a kojenci**

- I nedonošené děti mají dostatečně vyvinutý nervový a endokrinní systém, takže vnímají bolest a reagují na ni.
- Během pobytu na jednotce intenzivní péče může nemocný novorozenec zažít několik set nepříjemných nebo bolestivých procedur.
- Dlouhotrvající a intenzivní bolest může být příčinou komplikací v postnatálním období , ale může změnit i reaktivitu na bolest v průběhu celého života.
- Neexistují žádné verbální projevy bolesti, pouze změny chování a fyziologických funkcí. Ale i u novorozence je možné stanovit míru bolesti a účinek léčby.
- I ty nejmenší děti si na bolest pamatují. Děti reagují na úzkost a nejistotu rodičů. Pokud jsou rodiče velmi nejistí, je někdy výjimečně vhodnější, nejsou-li bolestivému zákroku přítomni.

## 5 **Batolata**

- mají první slůvka pro bolest.
- Bojí se cizích lidí, přítomnost rodičů je velmi důležitá.
- Začínají si uvědomovat vlastní osobu, částečná možnost kontroly je pro ně důležitá – vybrat ruku pro odběr krve, vybrat si, zda budou ležet nebo sedět rodiči na klíně apod.

## 6 **Předškolní děti**

- dokáží vyjádřit bolest slovy.
- Často věří, že je bolest trest, že ji samy způsobily, což zvyšuje stres.
- Mísí se u nich skutečnost a fantazie, čehož se dá využít pro odvrácení pozornosti.
- Nemají ještě příčinné myšlení, a tak nechápou, jak jim může bolestivý odběr krve pomoci, aby se uzdravily.
- Nemají ještě příliš pojem o čase. Bojí se jehel, bojí se krve. Snaží se získat čas, bolest odložit.
- Potřebují mít pocit kontroly, potřebují rozhodovat.

## 7 **Školní děti**

- Začínají logicky uvažovat, mají představu příčiny a následku, dokážou odložit odměnu na pozdější dobu.
- Rozumějí konceptu času.
- Bojí se změny vzhledu svého těla.
- Mají bohatou fantazii a mnoho informací, některé jejich obavy a představy jsou skutečně děsivé a je obtížné je odhalit.

- Nezávisí tolik na rodičích, jsou samostatnější.

#### 8 **Dospívající**

- Mají abstraktní myšlení.
- Potřebují pocit důstojnosti, kontroly.
- Dobrý účinek u nich má nácvik různých technik zvládnání bolesti.
- Mohou popírat bolest, aby si nezahlavili.
- Cítí se všemocní, je nebezpečí, že nebudou dodržovat léčebný režim.
- Věří, že my zdravotníci víme, kdy jim léky zabírají a kdy ne, že poznáme, kdy potřebují další dávku léků, takže je možné, že si o ni neřeknou!

#### 9

- Kromě věku a stupně vývoje ovlivňuje prožívání bolesti také předchozí zkušenost, pohlaví, kulturní faktory.
- Péče o nemocné dítě, léčbu bolesti nevyjímaje, musí probíhat ve spolupráci s rodinou.
- Často je úlohou rodičů rozpoznat, že dítě trpí bolestí, a rozhodnout, zda má být léčena, být v roli prostředníka mezi zdravotníky a dítětem.

#### 10 **Rodiče**

- sami mají dítě pravdivě informovat.
- Není dobré tvrdit, že zákrok nebude bolet, ale přiznat dítěti, že bolet může.
- Rodič má stát během nepříjemného výkonu blízko hlavy dítěte, mluvit na ně, podle věku se je pokoušet utěšit nebo rozptýlit hlazením, vyprávěním, kontrolovaným dýcháním apod.
- Má vědět, že je v pořádku, když dítě pláče nebo křičí, a má to svému dítěti také říci. Nemá pomáhat dítě přidržovat nebo znehybnit.
- Taková situace je pro dítě matoucí, neodpovídá jeho představám o roli rodičů v jeho životě, zvyšuje stres.
- Rodiče, kteří jsou vhodně poučeni, mohou svému dítěti velmi účinně pomoci snést bolestivý zákrok s menším stresem.

#### 11 **Observační škály**

- stanovují míru bolesti tam, kde samohodnocení není možné (např. FLACC, CHEOPS, NIPS a mnoho dalších).
- Bodují změny v chování podmíněné bolestí.
- Většina škál je sestavena tak, že 1/3 maximálního bodového hodnocení je hranicí k intervenci proti bolesti.

#### 12

#### 13

#### 14

#### 15

#### 16 **Informace a poučení**

- Bylo prokázáno, že jednoduchá, věku odpovídající informace např. o pooperačním průběhu podaná před operací snížila intenzitu bolesti již u batolat.
- Důležité je vhodné načasování (nedlouho před operací, jinak malé děti informaci nepodrží v paměti) a vhodná forma informace. Na řadě oddělení se již i u nás těmto aktivitám věnují speciálně školené sestry, tzv. herní terapeutky.
- Je třeba dát dětem informace a snížit strach z neznáma, říci dítěti, že bolest je očekávanou součástí plánované léčby, že sice může přijít, ale jistě přijde i pomoc, že nedovolíme, aby se stala příliš silnou, připravit společně s dítětem a rodiči plán zvládnání bolesti.

17  **Tzv. kognitivní a behaviorální metody**

- Většinou využívají vysoce vyvinuté dětské fantazie a smyslu pro hru. Používají se však již i u nejmenších dětí a řadí se k nim masáže, hlazení, balení, dudlíky, sladké roztoky, polohování do klubička, intrauterinní zvuky, houpání.
- U batolat a předškolních dětí se snažíme odvrátit pozornost od bolestivé situace pomocí kukátek, bublifuku, vyprávění pohádek, počítání, videoher.
- Můžeme se pokusit vzít si na pomoc jednoduchou sugesci: vyzveme dítě, aby si představilo, že si svléká bolest z ruky jako rukavici prst po prstu, že je přikryté kouzelnou příkrývkou, která bolest zažene, že může bolest vypnout vypínačem jako světlo.
- Vhodnou metodou k odvrácení pozornosti jsou u větších dětí různá dechová cvičení: hluboké pomalé pomalé dýchání, nebo naopak dýchání mělké a rychlé, rytmické dýchání, např. dva nádechy a dva výdechy doplněné citoslovcem „hů“, jako to dělá vlak, nebo rytmické dýchání, kterým se dítě snaží odfouknout bolest.

18  **Technika řízené představy**

- Při technice tzv. řízené představy můžeme dítě vyzvat, ať si představí, že je na svém oblíbeném místě (u babičky, v zoo, ve svém pokoji), cítí vůni toho místa, slyší všechny zvuky.
- Starší děti si můžou představit, že se věnují oblíbenému sportu, a představit si i všechny pocity s tím spojené.

19  **Metody, které vyžadují speciální trénink**

- např. se školeným instruktorem, popřípadě zvláštní vybavení, patří:
  - progresivní svalová relaxace, biofeedback, transkutánní nervová stimulace, akupunktura, hypnóza a sugesce.
- Poslední jmenované metody jsou u dětí často velmi účinné s minimem vedlejších účinků.
- Nadaný a empatický instruktor dokáže dítě zavést na cestu do fantastických zemí a prožít s nimi dobrodružství, během kterého se naučí zahánět bolest.
- Všechny tyto metody mohou pomoci v případech chronické, ale i akutní bolesti.

20 