

# Pomáháme dětem zvládat bolest

(Průvodce pro rodiče)



Vážení rodiče,

dostáváte od nás informaci o tom, jak se vypořádat s bolestí u Vašeho dítěte. Bolest, především náhlá a akutní bolest, je jakousi pojistkou ukazující na „poruchu“ ve fungování lidského organismu. V dnešní době umíme bolest ve většině případů úspěšně ovlivňovat a proto Vám předkládáme některé postupy, které pomáhají při jejím zvládnutí.

## Obsah

### Část I.

Co to je bolest?

Jak poznáte, že Vaše dítě něco bolí?

Proč je potřeba náležitě zvládat bolest?

Mohu udělat jako rodič něco pro zvládnutí bolesti?

### Část II.

Existuje lék, který tlumí bolest bez jakýchkoli nepříznivých vedlejších účinků?

Potřebují některé děti větší dávky léků při bolesti?

Vysvětlení některých lékařských výrazů.

Jaké jsou možnosti tlumení bolesti pomocí léků?

Jak se podávají léky?

Jak je to s injekcemi proti bolesti?

O silné, velmi intenzivní bolesti.

Jak se vyrovnat s dlouhodobou chronickou bolestí?

### Část III.

Jak Vy můžete pomoci dítěti zvládat bolest?

### Část IV.

Otázky a odpovědi o bolesti.



## Část I.

### Co to je bolest?

Bolest člověka varuje, že se v těle děje něco špatného. Dnes už se ví, že všechny děti (i ty velmi malé) mohou cítit bolest, stejně jako ji cítí dospělí. Některé děti mají vyšší práh bolesti, a tak ji pocítují méně, jiné mají nižší práh bolesti a pocítují ji dříve a silněji.

### Jak poznáte, že Vaše dítě něco bolí?

Tím, že si dítěte všímáte. Dítě zažívající bolest může být neklidné nebo naopak apatické, některé je spavé nebo je naopak více nervózní; může být zarudlé v obličejí nebo naopak velmi bledé. Mnoho zdravotníků ví, že rodiče bývají tím nejlepším pozorovatelem, a proto si nejčastěji právě Vy všimnete, že dítě je „jiné“. Naslouchejte svému dítěti, na co si stěžuje. Řekněte svému dítěti, že je v pořádku, když dospělým řekne: „Něco mě bolí.“ Jen tak je mu možné pomoci. I malé děti mohou znázornit sílu, intenzitu své bolesti pomocí škály bolesti (je uvedena na konci této příručky). Pro všechny dospělé je důležité zjistit, zda změněné chování dítěte je způsobeno bolestí a ne únavou, rozčilením, nedostatkem spánku, smutkem.



## **Proč je potřeba náležitě zvládat bolest?**

V minulých desetiletích, kdy se o bolesti u dětí vědělo jen málo, zažívaly děti ve zdravotnických zařízeních často bolest, která nebyla dostatečně léčena. Nyní většina lékařů a sester se snaží dětskou bolest tlumit nebo ji alespoň udržet v přijatelných mezích. Léčení bolesti pomáhá dětem, aby se rychleji cítily lépe. Tlumení bolesti dětem pomáhá odpočívat, klidně spát, vstávat, hrát si. Dítě by nemělo cítit bolest, protože bolest může život zhoršovat. Když se tak stane, jsou potřebné vyšší dávky léků proti bolesti. Lékaři říkají: *Naším cílem je předcházet zesilování bolesti u dětí, a to pomocí systematické a dlouhodobé léčby. Děláme to co nejlépe podle svého přesvědčení a svých zkušeností, ale každé dítě je trochu jiné, jinak reaguje. Jestliže Vaše dítě není spokojeno s tlumením bolesti, řekněte nám to a my můžeme léčbu změnit.*

## **Mohu udělat jako rodič něco pro zvládnutí bolesti?**

Ano, vy jako rodič máte možnost pomoci dítěti se bolesti vyhnout nebo ho naučit, jak ji dobře zvládat. Vy znáte své dítě nejlépe. V nemocnici pomůžete nejen svému dítěti, ale i ostatním dětem, pokud budete žádat na lékařích lepší tlumení dětské bolesti.

## **Část II.**

### **Existuje lék, který tlumí bolest a to bez jakýchkoli nepříznivých vedlejších účinků?**

Ne, po některých lécích se mohou děti cítit slabé, mohou být neklidné, mohou mít divoké sny nebo mohou mít zácpu. Pokud je ovšem bolest u nich hlavním problémem, měla by být léčbou zvládnuta. Vedlejší účinky takových léků se dají zmírnit jinými léky, nebo se lék, který má nepříjemné vedlejší účinky, dá vyměnit za jiný lék, také působící proti bolesti.



### **Potřebují některé děti větší dávky léků při bolesti?**

Ano, neexistuje jediná správná dávka léku na tlumení bolesti pro všechny děti. Množství léku je správné, pokud vyhovuje konkrétnímu dítěti a účinkuje tak, jak má: bolest utlumí.

### **Vysvětlení některých lékařských výrazů.**

*Léky proti bolesti:* tablety, „prášky“, injekce, mastičky, spreje nebo čípky mohou pomoci od bolesti

*Analgezie:* mírné nebo střední tlumení bolesti

*Anestézie:* tlumení bolesti, pokud dítě podstupuje nějaký bolestivý výkon

*Lokální anestézie:* podává se k odstranění pocitu bolesti na některé části těla; používá se buď masť nebo gel, který se vetře do kůže a tím otupí pocit bolesti z vpichu jehly nebo epidurálním podáním léku blízko k míše, kdy je pocit bolesti odstraněn

*Celková anestézie:* dítě usne, je po stanovenou dobu v bezvědomí a necítí bolest; anestézie se využívá při složitějších operacích

*Akutní bolest:* krátce trvající bolest s rychlým začátkem

*Chronická bolest:* dlouho trvající bolest, zpravidla týdny, měsíce až roky

## Jaké jsou možnosti tlumení bolesti pomocí léků?

Příklady léků proti bolesti

Na mírnou bolest: Paracetamol – je možno koupit v lékárně i bez předpisu

Na střední bolest: Diclofenac, Ibuprofen, Naproxen

Na silnou bolest: Morfin, Dolsin (jen na lékařský předpis).

Dítě, které trpí delší dobu bolestí, potřebuje většinou vyšší dávky léků nebo se u něj musí přejít na lék z jiné skupiny léků, tj. na účinnější. Lék Diazepam se užívá jen velmi vzácně, neboť odstraňuje u dítěte úzkost, ale ne bolest.

## Jak se podávají léky?

„Prášky“, tablety nebo sirupy *se podávají ústy*. Jde o nejjednodušší cestu, pokud dítě, rodiče a zdravotníci mohou chvíli čekat, než lék „zabere“.

*Podání do žíly* – jestliže dítě nemůže přijímat lék ústy a jeho bolest se opakuje, má zavedenou do žíly plastikovou hadičku, kanylu; ta dítěti nevadí a jejím prostřednictvím je možno podávat léky rychle a bezbolestně přímo do krevního oběhu dítěte.

*Epidurální podání* („injekce do páteře“) – používá se vzácně při větších operacích a můžeme tím tlumit bolest po několik hodin

*Jiné způsoby* - bolest se dá tlumit speciálními krémy na kůži, náplastmi nalepovanými na kůži anebo čípky podávanými do konečníku.



## **Jak je to s injekcemi proti bolesti?**

Snahy podávat dítěti léky proti bolesti pomocí injekcí do svalů, se už dnes považují za překonané. Daleko častěji se používají metody, které jsme uvedli v předchozím odstavci. Injekce do svalu samy o sobě bolí a trvá hodinu i déle, než se projeví jejich účinek.

## **O silné, velmi intenzivní bolesti.**

Pro silnou bolest je vyvinut technický systém, s jehož pomocí si pacienti mohou sami řídit dávky léků do žíly, podle toho, jak u nich bolest nastupuje a jak silná je. Léky jsou jim podávány pomocí dávkovačů, které může tlačítkem ovládat sám pacient.

## **Jak se vyrovnat s dlouhodobou, chronickou bolestí?**

Tato příručka pojednává spíše o krátkodobé, akutní bolesti, například po chirurgickém zákroku. Jestliže dítě trpí dlouhodobou bolestí, jistě dostanete podrobné informace od svého ošetřujícího lékaře. V každém případě je vhodné si vést deník bolesti, do něhož se zaznamenává např. síla (intenzita) bolesti, její trvání, četnost výskytu bolestivých epizod během dne. Podle tohoto deníku lze potom odhalit případné spouštěče bolesti a potom je odstranit.

## **Část III.**

## **Jak Vy můžete pomoci dítěti zvládat bolest?**

Níže uváděné metody nejlépe pomáhají při mírné bolesti nebo krátce trvající bolesti, jako například při injekcích. Vyžadují spolupráci rodičů, sester a herních specialistů.

Poskytněte dětem pocit jistoty a bezpečí a podporujte je:

Bolest je vždy horší, když jsou děti vystrašené, nervózní nebo

unavené. Hlazením, držením za ruku či v objetí se budou cítit lépe. Někdy chtějí jen někomu mačkat ruku po dobu, kdy je to bolí. Jsou případy, kdy pouhá Vaše přítomnost při výkonu dětem pomáhá během bolestivých vyšetření nebo léčby. Proto se vždy zeptejte, zda můžete zůstat se svým dítětem při zákroku nebo hned po něm.

*Praktické tipy, jak se vyrovnat s bolestí:*

- řekněte svému dítěti, že nevádí, když je při bolesti rozčilené, vzdychá, má zlost na celý svět; někteří dospělí to také dělají
- dítě by mělo mít možnost vybrat si, zda se chce na jehlu dívat či nikoliv



- někdy se dítě cítí lépe, pokud si podávání injekce může dopředu vyzkoušet formou hry, třeba na svém medvídkovi
- ujistěte se, že Vy sami jste klidní a důvěřujete zdravotníkům – není dobré dítěti ukazovat, že jste sami rozrušení, neboť se tento pocit může přenést i na Vaše dítě.

*Vysvětlujte dítěti, co ho čeká, pokud je to jen možné*

Strach zvyšuje zážitek bolesti. Nejhorší bolest je při strachu z neznámého. Proto děti chtějí vědět, co je čeká a chtějí slyšet, že mohou něco samy udělat. Děti jsou méně vystrašené, rozčilené, rozrušené, pokud se jim po pravdě řekne:

- že něco bude bolet
- že se jim bude dělat nějaký bolestivý výkon a proč se musí udělat
- u menších dětí je vždy třeba zdůrazňovat, že bolestivý výkon je míněn jako pomoc a ne jako trest, že zlobilo.

### *Neříkejte dětem, že to nebude bolet, když to ve skutečnosti bolet bude.*

Také rodiče potřebují zjistit, co všechno a do jakých podrobností, chce jejich dítě vědět o bolesti. Od dítěte se to můžete dozvědět různými způsoby. Např. klidným rozhovorem na téma dětská bolest; prosbou, aby dítě nakreslilo či namalovalo svoji bolest (či strach z bolesti) a svůj obrázek okomentovalo, anebo hrou „na doktora“, který pečuje o dítě trpící bolestí.

### Odvádění pozornosti

Je důležité, aby dítě nemyslelo na nepříjemné či bolestivé zákroky. K tomu slouží odvádění dětské pozornosti jinam. Lze využít vyprávění pohádek a příběhů, pouštění videa, hraní s hračkami, vyfukování bublin, luštění hádanek a rébusů; to vše může pomoci dětem, aby tolik nevnímaly bolest. Pokud dítě dostává injekci, můžeme odvádět jeho pozornost tím, že mu třeme druhou ruku. Dítě učíme uklidňovat se třeba pomocí hlubokého dýchání s nádechem počítaným do 4 a výdechem počítaným do 4. Tento postup můžete použít i Vy. Jste-li Vy klidnější, má to zpětně příznivý vliv na dítě.



### Využívejte dětskou představivost

Existují i další metody jak zvládnout bolest, které se dají použít buď samotně nebo v kombinaci s léky. Tady je několik příkladů:

- Před odběrem krve si může dítě představovat, že si navléká dlouhou rukavici, která mu pomůže zablokovat bolest.
- Jestliže se dítě necítí dobře, mělo by si představovat, že polyká chladný nápoj, který prochází příjemně z úst až do žaludku.
- Jestliže dítě zažívá dlouhodobou bolest, může si představovat, že se bolest dá ovládat jako elektrospotřebiče. Že pomalu snižuje zvuk televize nebo videa a to tak, až se stane bolest snesitelnou.
- Pomozte dítěti uvolnit se, relaxovat. Ať zavře oči a představí si, že jde dolů po 10 schodech a otvírá dveře „jinam“. Může to být jakékoliv místo, kde se dítě cítí šťastně a bezpečně: zahrádka, zábavný park, koupaliště, ložnice a podobně. Pak ho veďte zase v představách zpátky do schodů. Během této doby bolest pravděpodobně ustoupí a nevypadá tak strašně.

## Část IV.

### Otázky a odpovědi o bolesti.

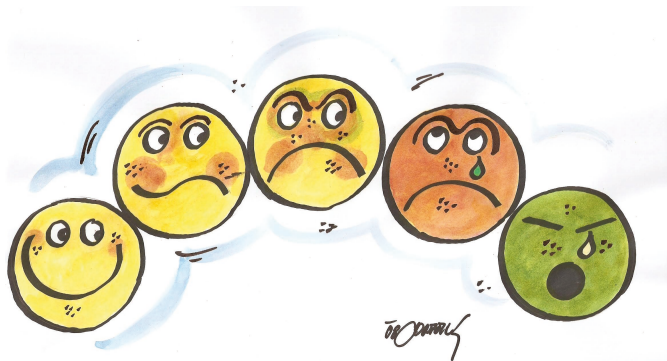
**Otázka:** Budou si sestřičky myslet, že si vymyslím, když řeknu, že to bolí ?

**Odpověď:** Sestřičky nemusí na tobě poznat, že tě něco bolí. Je potřeba jim to říci. Můžeš jim bolest ukázat na těle nebo na obrázku (kde tě to bolí) a také na „teploměru bolesti“, jak moc tě to bolí.

**Otázka:** Budou muset být pořád v nemocnici, když řeknu, že to bolí?

**Odpověď:** Když tě něco bolí, je lépe to říci, protože když se bolest včas léčí, budeš se cítit dříve dobře. Kdybys něco zatajoval, abys mohl jít brzo domů, mohla by se nemoc zhoršit a pak bys musel znova do nemocnice a na delší dobu.

## Škála bolesti pro malé děti



**Otázka:** Nebudu mít na léky návyk, nebude ze mne něco jako feťák ?

**Odpověď:** Ne. Až bolest skončí, dájí se i silné léky bez problémů postupně vysadit.

**Otázka:** Měl bych čekat, až bude bolest opravdu velká, než si řeknu zdravotníkům o pomoc?

**Odpověď:** Některé léky mohou zabrat až za hodinu či déle. Proto je lepší říci zdravotníkům, že tvoje bolest stoupá a to ještě dřív, než se stane nesnesitelnou.

**Otázka :** Potřebuji dostávat injekce?

**Odpověď:** Mnoho nemá lidí injekce rádo, jsou jim nepříjemné. Můžeš požádat o podání léků jiným způsobem. Pokud už musíš dostávat injekce, měl bys vědět, že existuje speciální mastička, která snižuje bolest při vpichu. Tuto mastičku je však třeba nanést na kůži alespoň hodinu před injekcí. Neváhej se na tuto možnost zeptat sestry a lékaře.

**Otázka:** Říkají, že už jsem dostal dost léků proti bolesti, že už mě to nemůže bolet; ale mne to stále bolí. Co mám dělat ?

**Odpověď:** Každý člověk je jiný. Někdo potřebuje více pomoci a více léků, jiný potřebuje méně nebo žádné. Řekni jim, že zatím bolest ještě neustoupila.



**Podle originálu :**

Helping children cope with pain (a guide for parents)  
vydané za podpory Action for Sick children, UK

Upravili: MUDr. Němec Vladimír,  
dětské oddělení, Krajská nemocnice Pardubice  
prof. PhDr. Jiří Mareš, CSc.,  
Lékařská fakulta UK v Hradci Králové

Ilustrace: Jan Honza Lušovský

Publikace vznikla za podpory MTS Group s. r. o.