

Jere Doulè Ou a



YON GID POU PASYAN KI GEN DOULÈ
KWONIK OSWA GRAV

FULL-COLOR
LOGO HERE &
CHOOSE BORDER
SPOT COLOR

Revize 2023. © 2015 pa Quality of Life Publishing Co.

Tout dwa rezève. Piga repwodui okenn pati nan tiliv sa a san otorizasyon davans editè a. Enprime Ozetazini Damerik.



Pibliye pa Quality of Life Publishing Co.
Naples, Florida

Quality of Life Publishing Co. se yon antrepriz endepandan, ki motive pa misyon li epi ki espesyalize nan piblikasyon mak komèsyal ki ede fasilite chemen an pou moun ki gen maladi ki grav ak pou fanmi moun sa yo.

Ale sou www.QOLpublishing.com.

KIJAN POU KÒMANDE KOPI MAK ORIJINAL: Rele Quality of Life Publishing Co. pandan lè yo louvri yo (Lè Zòn Lès), nimewo pou apèl gratis la se 1-877-513-0099 oubyen voye yon imèl bay info@QOLpublishing.com.

Entwodiksyon

Bon kominikasyon mennen nan pi bon jesyon doulè. Viv ak doulè ka rann li difisil pou manje, dòmi, ak fè aktivite w chak jou. Doulè ka difisil pou kontwole paske li afekte moun nan fason diferan.

Gen kèk pasyan ki gendwa souzestime doulè yo paske yo pa vle yon chay oswa gendwa wè doulè kòm yon feblès. Sepandan, li enpòtan pou pasyan ki kapab kominike klèman di ekip swen yo ki jan yo santi yo.

Bon kominikasyon mennen nan pi bon jesyon doulè. Ti liv sa a gen zouti pou ede pasyan yo pale sou doulè ak ekip swen an. Ou pa bezwen souffri poukont ou si ou menm oswa yon moun w ap okipe gen doulè grav. Nou la pou ou.

“Tan an se pa yon gerizon pou doulè kwonik, men li ka enpòtan anpil pou amelyorasyon. Li pran tan pou chanje... ak pou fè pwogrè.”

— Mel Pohl, MD, FASAM, *A Day Without Pain*

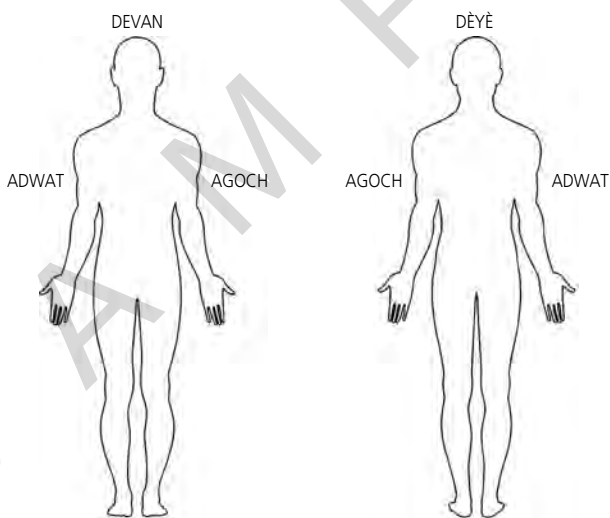
Evalyasyon doulè pou

NON PASYAN AN AK DAT

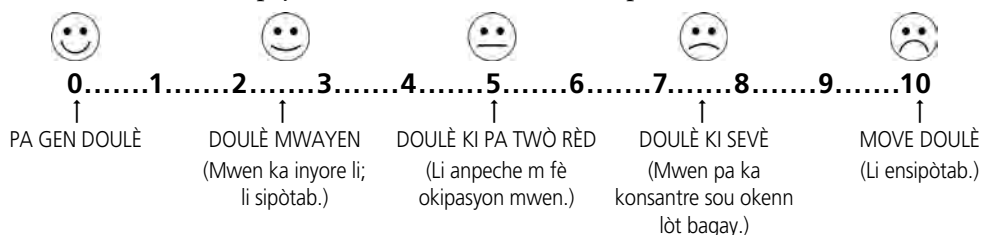
**Tanpri ranpli seksyon sa a epi pataje repons ou yo ak ekip swen an.
Enfòmasyon sa a ap ede nou fòme plan tretman ou.**

- Ki kalite doulè ou santi? Tcheke tout sa ki aplike.

☐ Pike	☐ Brile	☐ Gwo Doulè
☐ Fèb	☐ Lanse	☐ Lòt: _____
☐ Kranp	☐ Sansib	_____
☐ Tanko Yon Batman	☐ Bay Kè Plen	_____
☐ Boule	☐ Tankou Yon Kout Kouto	_____
☐ Fè Mal	☐ Konstan	_____
- Ki kote ou santi doulè? Ansekèl kote a (yo) oswa ekri anba a:



- Ki jan ou ta evalye doulè ou kounye a? Ansèkle yon figi, nimewo, oswa deskripsyon doulè sou echèl ki annapre a.



- Èske nenpòt nan bagay sa yo fè doulè a soulaje oubyen pi mal? Si ankenn nan yo pa afekte doulè w, kite vid sa yo vid.

	PI BON	PI MAL		PI BON	PI MAL
Kouche	☐	☐	Vibrasyon	☐	☐
Chita	☐	☐	Respirasyon pwofon	☐	☐
Mache	☐	☐	Fe pipi	☐	☐
Detire	☐	☐	Poupou	☐	☐
Chalè	☐	☐	Lòt: _____	☐	☐
Fredi	☐	☐	_____	☐	☐
Lè w fè presyon sou li	☐	☐	_____	☐	☐

- Ki lè doulè a parèt pi rèd?

☐ Maten	☐ Anvan / apre w manje	☐ Lòt: _____
☐ Apre midi	☐ Anvan / apre w dòmi	_____
☐ Aswè	☐ Anvan / apre w ale	_____

- Èske gen bagay ou pa ka fè akòz doulè ou a? Tcheke tout sa ki aplike.

☐ Dòmi	☐ Pipi	☐ Kondi
☐ Chita	☐ Ale nan twalèt	☐ Lòt: _____
☐ Kanpe	☐ Benyen	_____
☐ Mache	☐ Abiye	_____
☐ Leve yon bagay	☐ Manje	_____

- Nan ki nivo doulè anpeche w jwi lavi oswa fè aktivite ke w nòmalman renmen?

☐ Pa ditou	☐ Enpe	☐ Kèk	☐ Anpil	☐ Konplètman
-----------------------------------	-------------------------------	------------------------------	--------------------------------	-------------------------------------

- Èske ou te santi nenpòt nan emosyon sa yo dènyèman? Tcheke tout sa ki aplike.

☐ Mwen enèvé	☐ Enkyete	☐ Kòlè	☐ Panike
☐ San chita pale	☐ Pè	☐ Sanzespwa	☐ Tris
☐ Mwen akablé	☐ Koupab	☐ Fasilman anmède	

Lòt: _____

- Chòk pase yo kapab tou afekte doulè ou. Èske w te janm pase oswa temwen yon aksidan serye, dezaz natirèl, lagè, atak, oswa lòt evènman ki bay gwo laperèz oswa terib? ☐ Wi ☐ Non

- Èske ou gen yon istorik move itilizasyon dwòg oswa alkòl?

☐ Wi	☐ Non
-----------------------------	------------------------------

Opsyon Tretman Doulè

Nou ka ede w jwenn bon konbinezon tretman pou jere doulè ou. Opsyon tretman ka gen ladan medikaman, blokaj nè, eksitasyon elektrik, ak plis ankò. Operasyon kapab tou yon opsyon pou kèk-men se pa tout-maladi grav.

Yo souvan trete doulè kwonik ak medikaman sou preskripsyon. Preskripsyon yo varye selon metòd livrezon an, dòz la ak orè a.

- Akouchman. Nou ka bay remèd pou doulè nan grenn, likid, piki, IV, tablèt, osinon plak po. Nou pral chwazi ki kalite ki baze sou kalite doulè, nivo doulè, ak ki jan li afekte lavi chak jou ou. Si yon metòd transmisyon an pa mache byen pou ou, nou ka eseye yon lòt.
- Dòz. Depi chak moun reyaji yon fason diferan fas ak medikaman pou doulè a, kantite medikaman yo itilize yo pral inik nan chak ka. Premye dòz la baze sou pwa pasyan an, wotè l, laj li, nivo doulè a, ak medikaman ki deja ap itilize. Apre sa dòz la ka ajiste jiskaske yo jwenn sa ki bon an.
- Orè. Ou ka pran medikaman ki dire yo selon yon orè pou trete doulè a sou yon peryòd tan. Ou ka pran medikaman ki aji rapid pou “gwo doulè” (lè doulè a pi fò pase lè l nòmal) jan sa nesèsè.

Emosyon ka fè doulè soulaje oswa pi mal, se konsa tretman ka gen ladan tou meditasyon, yoga, terapi mizik, bon santral, terapi bèt domestik, konsèy, oswa swen espiyityèl.

Lòt terapi ki pa gen rapò ak dwòg (tankou terapi fizik, chalè, fred, masaj, detire, fè egzèsis, akiponkti, ipnoz, bon ijyèn dòmi, elatriye) ka sijere diminye bezwen an pou medikaman, si sa posib.

Men sa ou ka fè:

- **Toujou pran medikaman pou doulè jan yo preskri li a.** Pa sote yon dòz, menm si ou santi ou fè mye. Objektif jesyon doulè a se jere doulè a *alavans*. Lè w tann li vin pi mal sa ka rann li vin pi difisil pou jere.
- Kontakte nou anvan ou pran lòt medikaman oswa sipleman, ki gen ladan mariwana medikal, medikaman san preskripsyon, ak vitamin.
- Pa bwè alkòl lè w ap pran medikaman pou doulè.
- Pwoteje timoun, bèt domestik, ak lòt moun yo. Sere medikaman pou doulè nan yon bifèt ki klete. Ou dwe jete medikaman ki pa itilize yo — mande nou konsèy. Pa janm jete medikaman kote timoun oswa bèt domestik ka jwenn yo. Tanpri kontakte nou pou enstriksyon sou sa ki ta dwe fèt ak medikaman ki pa itilize.
- Evite travay ki fè doulè a vin pi mal, oswa mande nou si ou ka pran yon dòz sipleman anvan oswa apre ou fè bagay sa yo.
- Note doulè ou pou suiv pwogrè tretman an. Yo ka ba w fòm pou ranpli. Si ou pa gen fòm, ekri nòt sou papye blanch. Ajoute detay tankou:
 - Dat/lè pou chak nòt ou pran
 - Medikaman ak dòz ou pran
 - Kalite doulè ou te santi*
 - Evalye doulè a anvan ou pran medikaman*
 - Evalye doulè a inèdtan apre*
 - Efe segondè ou te santi** Sèvi ak deskripsyon doulè ak evalyasyon nan paj 2 kòm gid*
- Fè nou konnen si nenpòt bagay nan evalyasyon doulè ou (paj 2 ak 3) amelyore, vin pi mal, oswa chanje.

Opyod ak Jesyon Doulè

Opyod ka sèvi pou fè tretman doulè. Opyod yo se medikaman ki fò ki bloke siyal doulè nan sèvo a. Yo souvan pi bon fason pou soulaje gwo doulè lè lòt tretman yo pa mache. Gen kèk opyod ki natirèl epi gen lòt se moun ki fè yo. Gen fòm modere, tankou kodeyin. Opyod majè, tankou mòfin, yo ka itilize yo pou doulè ki grav anpil.

Se pa pou tout moun opyod yo bon. Yo dwe itilize yo ak anpil atansyon, epi toujou jan doktè a mande l la. Kesyon komen sou opyod yo annapre a. Rele nou si w gen plis kesyon.

- Èske mwen pral vin adikte ak medikaman yo?

“Adiksyon” souvan konfonn ak “depandans.” **Depandans se chanjman fizik nan kò a ki vini ak itilizasyon medikaman alontèm.** Anpil pasyan devlope depandans oframezi tan pase, sa ki konplètman nòmal.

Adiksyon se lè yon moun mal itilize dwòg oswa pèdi kontwòl sou itilizasyon dwòg yo. Gen kèk pasyan ki ka vin devlope adiksyon. Pale avèk nou si ou enkyete sou oswa ou gen yon istwa adiksyon. Nou ka gade pou siy adiksyon ak ajiste tretman si sa nesèsè.

Laperèz, wont oswa refi ka fè li difisil pou jwenn sipò. **Tanpri konnen ke nou la pou ede tout pasyan ak konpasyon ak san jijman.**

Adiksyon se mwens yon enkyetid pou pasyan fen-etap (gade paj 9). Pasyan ki nan fen lavi yo PA ta dwe sote dòz paske yo pè adiksyon. Objektif la nan ka sa a se jere doulè.

- Èske opyod lakòz sentòm detachman?

Yon fwa kò a abitye ak medikaman pou doulè, li pral santi siy detachman si medikaman an redwi oswa sispann. Siy komen yo se enkyetid, doulè, swe, oswa vomisman. Nou pral ede pasyan yo fè fas ak sentòm sa yo. Nenpòt chanjman nan tretman an fèt dousman ak san danje pou diminye sentòm mank yo. Si w santi nenpòt sentòm, nou ka ede w jere yo.

- Èske sentòm detachman yo se yon siy adiksyon?

Sonje gen yon diferans ant adiksyon ak depandans. Sentòm retrè se yon siy depandans fizik, epi yo komen lè gen chanjman nan medikaman doulè.

- Èske m ap oblije pran pi gwo dòz opyod apre sa?

Bon dòz la ta dwe soulaje doulè a pou yon ti tan. Pou anpil moun, yo bay pi gwo dòz yo sèlman pou gwo doulè oswa si doulè a vin pi mal. Gen kèk pasyan ki ka “konstui yon tolerans” apre yon peryòd tan epi yo oblije pran plis opyod pou jwenn menm soulajman an. Sa a se yon repons nòmal nan itilizasyon medikaman alontèm tou. Rele nou si w gen enkyetid.

Efè Segondè Opyod

Pifò efè segondè nan opyoid ale yon fwa kò a ajiste ak medikaman an - epi yo tout ka jere. Si w ap pran opyoid, ki efè segondè ou santi? Tcheke tout sa ki aplike.

☐ Konstipasyon

☐ Vomisman

☐ Ou pa ka konsantre

☐ Soulay

☐ Anvi dòmi

☐ Gratèl

☐ Anvi vomi

☐ Konfizyon

☐ Bouch sèk

Lòt efè segondè ka gen ladan sansasyon mis yo rèd, kriz, tansyon oswa batman kè ki ba, respirasyon lan, disfoksyon seksyèl, enkapasite pou pipi, oswa gwo ajitasyon. Èske ou gen sa yo oswa nenpòt lòt sentòm ou ta renmen nou konnen? Ekri yo la a:

- Konstipasyon ki soti nan itilizasyon opioid pa pral jwenn soulajman poukont li epi li dwe trete. Di nou touswit si di nou touswit si li pi difisil pou w watè oswa si w te pase 3 jou san w pa t ale watè. Pa gen okenn pa gen ankenn rezon pou w wont—sa trè komen. Nou pral preskri nou pral preskri medsin oswa relachman pou pou. Konsèy ki ka ede:
 - Pran laksatif oswa medikaman ki pou fè pou pou a mou jan yo preskri w yo; pa sote dòz yo
 - Rete aktif jan ou kapab; mande nou si fè egzèsis lejè oswa detire ta ka ede
 - Bwè anpil dlo epi limite kafeyin
- Tèt vire, kè plen, ak vomisman ka trete ak medikaman. Konsèy ki ka ede:
 - Manje 6 ti repa pa jou; chita pou repoze apre chak repa
 - Evite kafeyin ak manje ki gra, ki gen anpil asid, oswa ki gen anpil epis
 - Mande nou si ou ka pran remèd fèy (tankou mant oswa jenjanm) pou ede kalme vant lan
- Anvi dòmi ak konfizyon. Opyod yo ka lakòz anvi dòmi oswa dezoryantasyon pandan premye jou yo. Sa a ta dwe ale pandan kò a ap ajiste. Di nou sa si li pa ale. Si ou santi ou anvi dòmi oswa gen konfizyon, evite travay ki bezwen konsantrasyon, tankou kondi oswa fè manje.
- Demanjezon ak bouch sèk. Genyen medikaman pou bouch sèk ak pou demanjezon tou. Moso glas ak bon swen oral ka tou ede bouch sèk.

Siy alèji opioid gen ladan enflamasyon, demanjezon, gòj sere, oswa pwoblèm pou respire—fè nou konnen si ou gen sentòm sa yo touswit. Yo ka itilize lòt medikaman nan ka ki ra pou ta gen yon alèji. **Rele 911 nan ka ta gen gwo reyaksyon alèjik.**

Opyod nan Fen Lavi

Pasyan nan fen lavi yo souvan bezwen gwo pou soulaje doulè. Pafwa yo sèvi ak Opyod kòm “anestezi palyatif” pou ede pasyan k ap mouri ki genyen gwo doulè grav, ki pa ka kontwole. Sa pèmèt pasyan an libere anba doulè nan semèn final yo ak jou yo epi li ede pèmèt yon lanmò ak plis lapè ak diyite.

Dòz pou pasyan ki nan faz pou mouri yo baze sou nivo doulè. Dòz yo pi wo lè nivo doulè yo pi wo. Gen kèk moun ki panse opioid yo itilize nan ka sa yo akselere lanmò piske li kanpe respirasyon an. Etid yo te jwenn sa a se pa vre. Opioids ka ralanti respirasyon, men pou anpil pasyan, efè segondè a ale, yon fwa kò a ajiste. Nan kèk ka, opioid ka aktyèlman ede pasyan yo respire pi fasil.

Nan fen lavi a, li enpòtan pou nou sonje *maladi* a se lakòz lanmò, se pa medikaman doulè a. Respirasyon ralanti kòm yon pati nòmal nan pwosesis lanmò a.

Swen lopital rekòmande pou tout ki espere viv 6 mwa oswa mwens. Ekip swen lopital la travay avèk ekip swen ekip swen pasyan an genyen deja a, fè plan swen, trete doulè, kòmande medikaman, epi li bay sipò espirityèl enpòtan ak emosyonèl pou pasyan an ak fanmi an. Tanpri kontakte nou si ou gen kesyon sou swen lopital.

“Gen kèk moun ki panse ke pou yo fò yo pa dwe janm santi doulè. An reyalyte, moun ki pi fò yo se yo menm ki santi li, konprann li, ak aksepte li.”

— Enkoni

FOUNI PA

FULL-COLOR
LOGO HERE &
CHOOSE BORDER
SPOT COLOR

 (000) 000-0000

 (000) 000-0000

 info@domain.com

 www.website.com

 Street Address, City, State, Zip