



Mga Katanungan?

Ang iyong mga katanungan ay mahalaga. Tawagan ang iyong doktor o tagapagbigay pangangalagang pangkalusugan kung mayroon kang mga katanungan o alalahanin. Handa ring tumulong ang mga kawani ng UWMC.

206-598-_____

206-598-_____

O kaya, tawagan ang pangunahing UWMC operator sa 206-598-3300.

Paano Makipag-ugnay sa Iyong Koponan sa Pangangalaga sa Kalusugan

1. Tanungin sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung ano ang dapat asahan:
 - Magkakaroon ba ng grabeng pananakit pagkatapos ng operasyon o kasabay ng aking sakit?
 - Gaano katagal kaya ito malamang na tatagal?
2. Talakayin ang iyong mga opsyon sa pagkontrol ng pananakit:
 - Sabihin sa amin kung aling mga pamamaraan ng pagkontrol ng pananakit ang naging mabisa sa nakaraan.
 - Sabihin sa amin kung paano gagamitin ang mga gamot o alkohol. Malamang na kailanganin mong baguhin ang dosis ng iyong gamot.
 - Pag-usapan ang tungkol sa anumang mga alalahaning mayroon ka tungkol sa mga gamot sa pananakit, tulad ng takot sa pagkagalulon.
 - Tanungin ang tungkol sa mga di inaasahang di kanais-nais na epekto na malamang na magaganap sa paggamot.
3. Alamin ang tungkol sa mga tool sa pagsusuri na magagamit mo upang masukat ang nararamdaman mong sakit. (Tingnan ang nakapaloob na, “Ipaalam Mo sa Amin ang Tungkol sa Iyong Pananakit.”)
4. Humingi ng mga gamot para sa pananakit sa simula pa lamang ng pagkaramdam ng pananakit. Ipaalam sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kapag may pananakit kang hindi mapawi o bago.
5. Isali ang iyong pamilya o mga taong sumusuporta sa paggawa ng plano ng pagkontrol ng pananakit.



Pagturo sa Pasyente

Mga Serbisyo sa Pangangalaga ng Pasyente

Pamamahala sa Pananakit

Isang gabay para sa mga pasyente

Ang karamihan sa mga pananakit ay maaaring mapamahalaan gamit ang gamot at iba pang mga paggamot. Ang gabay na ito ay nabibigay ng impormasyon tungkol sa pagkontrol sa pananakit at pakikipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan para makahanap kami ng mga pamamaraang pinakaaangkop para sa iyo.

Mga Karapatan at Tungkulin ng Pasyente

Karapatang ko na ang nararamdaman kong sakit ay:

- Paniwalaan ng lahat ng mga may kinalaman sa pangangalaga sa akin
- Regular na masuri
- Agarang maasikaso

Pananagutan kong:

- Magtanong tungkol sa aking mga opsyon sa pagpapahupa ng aking pananakit
- Paglalarawan at pagbibigay ng antas ng aking pananakit
- Paghingi ng gamot kapag magsisimula pa lamang ang pananakit
- Pagbibigay-alam kung naging mabisa ang gamot o paggamot

Ang ilang mga gamot sa pananakit ay kailangang mainom nang regular habang ang iba naman ay “kung kailangan” lamang. Nangan-gahulugan itong kailangan mo lamang inumin ang gamot sa pananakit kapag nagsisimula pa lamang ang pagkaramdam ng pananakit para iyong makontrol ito.

Mga Therapy para sa Pananakit

Mga walang gamot na pamamaraan para maibsan ang iyong pananakit:

Kausapin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan para malaman ang tungkol sa:

- Mga mainit/malamig na pack
- Pagposisyon
- Therapy gamit ang musika
- Pagrerelaks, tanawin
- Nakakagamot na haplos
- Hipnotismo

Ang pananakit ay maaaring mapamahalaan gamit ang mga gamot na ito:

- Nonopioids tulad ng Tylenol, aspirin, ibuprofen
- Opioids (tulad ng Morphine)
- Mga lokal na anestisya (mga gamot na humaharang sa mga signal ng pananakit sa mga ugat)

Ang mga gamot para sa pananakit ay maaaring ibigay sa pamamagitan ng:

- Bibig (mga pill, kapsula, likido)
- Parang bendaheng itinatapal sa iyong balat
- Karayom na itinuturok sa iyong ugat (tubo ng IV)
- Makinang nagbibigay kakayahan sa iyong kontrolin ang iyong gamot na pang-IV (PCA)
- Isang maliit na tubong itinuturok sa iyong likod sa may bandang gulugod (*epidural catheter*)

Mga Maling Paniniwala Tungkol sa mga Gamot Para sa Pananakit

1. “Baka ako malulong.”

Ayaw ng ilang tao ang uminom ng mga gamot para sa pananakit dahil natatakot silang malulong dito. Ipinakita ng pananaliksik na ito ay hindi isang problema. Kapag ang mga gamot sa pananakit ay ginagamit ayon sa inireseta, ang mga pasyente ay bihirang, kung mangyayari man, malululong sa mga ito.

2. “Magkakaroon ako ng mga grabeng di inaasahang di kanais-nais na epekto.”

Ang mga di inaasahang di kanais-nais na epekto tulad ng mga pagkaramdam na parang nasusuka, pangangati, pagkaantok, o hirap sa pagdumi ay maaaring malunasan sa pamamagitan ng pagbago ng gamot, dosis, o pagdagdag ng mga simpleng paggamot.

3. “Ayaw kong maging parang isang ‘reklamador’.”

Maykarapatan kang humingi ng pampaginhawa ng pananakit. At saka, kailangang malaman ng iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ang tungkol sa iyong mga sintomas, kasama na ang pananakit, upang makapagbigay na mabuting pangangalaga.

Mahalagang Pamahalaan ang Iyong Nararamdamang Sakit

Ang Hindi Nagamot na Pananakit ay Maaaring Makasagabal sa Pagkakagamot sa Pamamagitan ng:

- Pagpapahirap nito sa pagpahinga o pagtulog
- Pagpapahirap nito sa paghinga nang malalim, pag-ubo o paglalakad
- Pagiging sanhi nito ng iyong kawalan ng ganang kumain
- Pagpapalungkot o pagkadi-mapakali mo sa pagsubok na harapin ang iyong pananakit nang mag-isa

Nang dahil sa mga kadahilanang ito, mangyaring ipagbigay-alam sa iyong tagapagbigay pangangalagang pangkalusugan kapag ang iyong pananakit ay hindi masyadong nalulunasan.

Ang pag-aasikaso sa iyong pananakit ay mahalaga. Ito’y nakakatulong sa iyong maging mas malakas at mas nakakayanan ang iyong sakit o bumuti galing sa pagkakaopera.

Ipaalam Mo sa Amin ang Tungkol sa Iyong Pananakit

Ipaalam mo sa iyong doktor, nars, parmasyotiko/parmasyotika, at pamilya o mga kaibigan:

- Kung saan ka nakakaramdam ng pananakit.
- Kung anong nararamdaman (parang tinutusok, bahagya, kumikirot, atbp.).
- Gaano katindi ang nararamdamang pananakit.
- Kung palaging sumasakit o pabalik-balik ito.
- Ano ang nagpapalala sa pananakit.
- Ano ang nagpapahupa sa pananakit.

Mga Sukatan ng Pananakit

Ang paggamit ng isa sa mga sukatan ng pananakit na ito ang tutulong sa iyo para malaman namin kung gaano kasakit ang iyong nararamdaman. Gamitin ang pinakaaangkop sa iyo.







Pumili ng numero mula 0 hanggang 10 na pinakamahusay na naglalarawan sa nararamdaman mong sakit:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pananakit										Pinakamatinding Pananakit

Pumili ng salita na pinakamahusay na naglalarawan sa nararamdaman mong sakit:

Walang Pananakit	Bahagya	Katamtaman	Matindi
------------------	---------	------------	---------

O KAYA: Piliin ang mukhang pinakamahusay na naglalarawan sa nararamdaman mong sakit:

					
0 Walang sakit	1 Sumasakit nang bahagya	2 Sumasakit pa nang bahagya	3 Mas lalong sumasakit pa	4 Napakasakit	5 Lubhang napakasakit

Sukatang mukha mula kina Wong DL, Hockenberry-Eaton M, Wilson D, Winkelstein ML, Schwartz P: Wong's Essentials of Pediatric Nursing, 6/e, St. Louis, 2001, P. 1301. Copyright ngMosby, Inc.Ni-reprinted nang may pahintulot.

Mga Katotohanan Tungkol sa mga Opioid na Gamot para sa Pananakit

- T. Gaano karaming gamot ang kailangan kung inumin?**
- S.** Sundin ang mga tagubilin sa reseta sa bote. Kung hindi gumaling ang iyong pananakit, tawagan ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan para pag-usapan ang tungkol sa mga pagbabago sa iyong mga gamot sa pananakit.
- T. Gaano kabilis magkakabisa ang gamot at gaano katagal ito?**
- S.** Ang mga **agarang-nagkakabisang mga gamot** ay magsisimulang magkakabisa sa mga 30 minuto at tatagal ng mga 4 na oras. Ang mga halimbawa ay *oxycodone* at *morphine*.

Ang mga **mabagal na nagkakabisang gamot** ay magsisimulang magkakabisa sa mga 60 minuto at tatagal ng mga 8-12 oras. Ang mga halimbawa ay *Morphine SR* at *Oxycontin*. **Huwag** durugin o nguyain ang mga gamot na ito. Lunukin ang mga ito nang buo.

- T. Ano ang mga karaniwang hindi inaasahang di kanais-nais na epektong dulot ng mga gamot sa pananakit? Paano ko maiiwasan ang mga ito?**
- S. Pagtitibi:** Upang maiwasan ang pagtitibi, uminom ng maraming tubig at uminom ng pampadumi na tulad ng *docusate* (Colace). Kung ikaw ay nagtitibi, uminom ng laxative na tulad ng *senna* o *milk of magnesia*. Kung magpapatuloy ang problema, tawagan ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

Pagkaramdam ng antok: Iwasan ang alak at iba pang mga gamot na makakapagpatulog sa iyo dahil sa ang mga ito ay makakadagdag pa sa pagkaramdam ng antok na dulot ng mga gamot sa pananakit. Huwag magmaneho o magpaandar ng makina habang uminom ng mga gamot sa pananakit.

Parang nasusuka: Uminom ng gamot sa pananakit nang may kinain kung ikaw ay nagkakaroon ng sakit ng tiyan.

- T. Paano ako magkakaroon ng karagdagang suplay ng akin gamot sa pananakit?**
- S.** Maraming mga opioid na gamot sa pananakit ang nangangailangan ng bagong reseta sa bawat panahon na kailangan mo ng bagong suplay. Ang iyong parmasyotiko/parmasyotika ang makakapagsabi sa iyo kung maaari kang magkaroon ng karagdagang suplay ng iyong gamot sa pananakit o kung kailangan mong tawagan ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan para sa bagong reseta.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns. UWMC staff are also available to help.

206-598-_____

206-598-_____

Or, call the main UWMC operator at 206-598-3300.

How to Communicate with Your Health Care Team

1. Ask your health care provider what to expect:
 - Will there be much pain after surgery or with my illness?
 - How long is it likely to last?
2. Discuss your pain control options:
 - Tell us what pain control methods have worked well in the past.
 - Tell us how you use drugs or alcohol. You may need your medicine dose adjusted.
 - Talk about any concerns you have about pain medicines, such as fear of addiction.
 - Ask about side effects that may occur with treatment.
3. Learn about the assessment tools you can use to measure your pain. (See insert, "Tell Us About Your Pain.")
4. Ask for pain medicines when you first begin to feel pain. Tell your health care provider if you have pain that won't go away or that is new.
5. Include your family or support persons in making a pain control plan.

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Patient Care Services

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195

© University of Washington Medical Center
09/2001 Rev. 09/2010

Reprints on Health Online: <http://healthonline.washington.edu>



Pain Management

A guide for patients

Most pain can be managed with medicine and other treatments. This guide gives information about controlling pain and talking with your health care providers so we can find the methods that work best for you.

Patient Rights and Responsibilities

I have the right to have my pain:

- Believed by all involved in my care
- Checked on a regular basis
- Dealt with quickly

I am responsible for:

- Asking about my pain relief options
- Describing and rating my pain
- Asking for medicine when my pain first begins
- Telling if the medicine or treatment worked

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Some pain medicines should be taken on a regular basis while others are taken “as needed.” This means you need to take the pain medicine when you first begin to feel pain so that you can “stay on top” of the pain.

Therapies for Pain

Non-drug methods to help ease your pain:

Talk with your health care provider to learn more about:

- Hot/cold packs
- Positioning
- Music therapy
- Relaxation and imagery
- Therapeutic touch
- Hypnosis

Pain may be managed with these medicines:

- Nonopioids such as Tylenol, aspirin, ibuprofen
- Opioids (such as Morphine)
- Local anesthetics (medicines that block pain signals at nerves)

Pain medicines may be given by:

- Mouth (pills, capsules, liquid)
- A bandage-like patch placed on your skin
- A needle placed in your vein (IV line)
- A machine that allows you to control your IV medicine (PCA)
- A small tube inserted in your back in the area around your spinal cord (*epidural catheter*)

Myths about Pain Medicines

1. *“I might get addicted.”*

Some people don’t want to take pain medicine because they are afraid they will become addicted. Research shows that this is not a problem. When pain medicines are used as prescribed, patients rarely, if ever, become addicted to them.

2. *“I’ll have terrible side-effects.”*

Side-effects like nausea, itching, sleepiness, or constipation can be resolved by changing the medicine, changing the dose, or adding simple treatments.

3. *“I don’t want to seem like a ‘complainer.’”*

You have a right to ask for pain relief. Also, your health care providers need to know about all of your symptoms, including pain, to give you good care.

Taking care of your pain is important. It helps you feel stronger and better able to cope with your illness or get better from surgery.

It Is Important to Manage Your Pain

Pain that is not relieved can delay your healing by:

- Making it hard for you to rest or sleep
- Making it hard for you to breathe deeply, cough, or walk
- Causing you to lose your appetite
- Making you sad or anxious by trying to deal with your pain alone

For these reasons, please tell your health care provider when your pain is not well controlled.

Tell Us About Your Pain

Tell your doctor, nurse, pharmacist, and family or friends:

- Where you feel pain.
- What it feels like (sharp, dull, throbbing, etc.).
- How strong the pain feels.
- If the pain is always there or if it comes and goes.
- What makes the pain worse.
- What makes the pain better.

Pain Scales

Using one of these pain scales will help you tell us how much pain you feel. Use the one that works best for you.







Choose a number from 0 to 10 that best describes your pain:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
No Pain										Worst Pain

OR: Choose a word that best describes your pain:

No Pain	Mild	Moderate	Severe
---------	------	----------	--------

OR: Choose the face that best describes your pain:

					
0 No Hurt	1 Hurts Little Bit	2 Hurts Little More	3 Hurts Even More	4 Hurts Whole Lot	5 Hurts Worst

Face scale from Wong DL, Hockenberry-Eaton M, Wilson D, Winkelstein ML, Schwartz P: Wong's Essentials of Pediatric Nursing, 6/e, St. Louis, 2001, P. 1301. Copyright by Mosby, Inc. Reprinted with permission.

Facts About Opioid Pain Medicines

Q. How much medicine should I take?

- A. Follow the instructions on the prescription bottle. If your pain does not get better, call your health care provider to talk about changes in your pain medicines.

Q. How long does it take the medicine to start working and how long will it last?

- A. **Immediate-acting medicines** start working in about 30 minutes and last about 4 hours. Examples are *oxycodone* and *morphine*.

Slow-release medicines start working in about 60 minutes and last 8 to 12 hours. Examples are *Morphine SR* and *Oxycontin*. Do **not** crush or chew these medicines. Swallow them whole.

Q. What are the common side effects caused by pain medicines? How can I avoid them?

- A. **Constipation:** To prevent constipation, drink plenty of water and take a stool softener such as *docusate* (Colace). If you become constipated, use a laxative such as *senna* or *milk of magnesia*. If the problem continues, call your health care provider.

Drowsiness: Avoid alcohol and other medicines that make you sleepy because they will add to the drowsiness caused by the pain medicines. Do not drive or use machinery while taking pain medicines.

Nausea: Take the pain medicine with food if you are having an upset stomach.

Q. How do I get a refill of my pain medicine?

- A. Many opioid pain medicines require a new prescription each time you need a new supply. Your pharmacist will be able to tell you if you can get refills of your pain medicine or if you need to call your health care provider for a new prescription.