

# Uzyskanie pomocy na ból nowotworowy

Getting Help for Cancer Pain - Polish

Ból jest czymś, co powoduje cierpienie. Tylko ty wiesz, kiedy odczuwasz ból i co wtedy czujesz. Natychmiast powiedz lekarzowi lub pielęgniarce o odczuwanym bólu; łatwiej jest leczyć ból, kiedy tylko się zaczyna.

Ból to sposób, w jaki twoje ciało informuje cię, że coś jest nie tak. Ale mając raka, nie zawsze będziesz odczuwać ból. I jeżeli odczuwasz ból, może to być z innych powodów niż rak. Ból, każdego rodzaju, może i powinien być leczony.

## **Ból nowotworowy może być spowodowany przez:**

- Sam nowotwór
- Leczenie nowotworu
- Przeprowadzone testy

Możesz również odczuwać ból głowy lub bóle związane z zapaleniem stawów.

## **Ból może mieć wpływ na całe twoje życie.**

### **Jeżeli odczuwasz ból:**

- Może nie będziesz w stanie wykonać wszystkiego, co powinno być zrobione.
- Możesz mieć problemy ze snaniem i jedzeniem.
- Możesz czuć się ciągle zmęczony/a lub przygnębiony/a.
- Możesz być podrażniony/a, sfrustrowany/a, smutny/a i nawet rozgniewany/a.

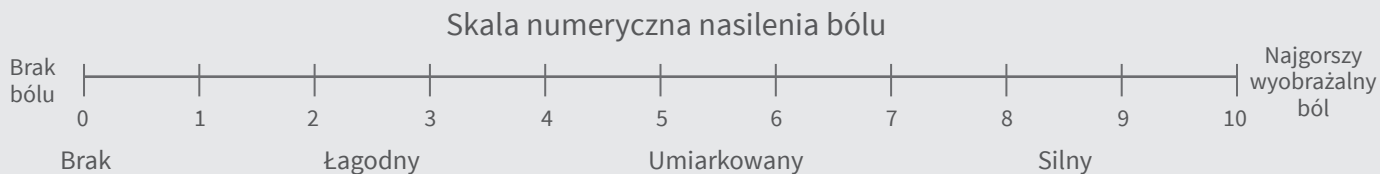
Osoby bliskie mogą nie być w stanie zrozumieć, co czujesz i możesz poczuć się bardzo osamotniony/a w swoim cierpieniu.

## **Niektóre fakty o leczeniu bólu nowotworowego:**

- Ból nowotworowy prawie zawsze można opanować.
- Opanowanie bólu jest częścią dobrej opieki medycznej w leczeniu raka.
- Najlepszym sposobem na opanowanie bólu jest zapobieganie jego wystąpieniu czy ewentualnemu wzmożeniu.
- Masz prawo poprosić o leczenie uśmierzające ból.
- Osoby, które biorą leki na ból nowotworowy zgodnie ze wskazaniami lekarza lub pielęgniarki, rzadko się od nich uzależniają.
- Większość osób nie popada w stan odurzenia czy utraty samokontroli, kiedy nowotworowe, przeciwbólowe leki brane są w sposób przepisany.
- Istnieją sposoby na kontrolowanie lub nawet zapobieganie skutkom ubocznym leków przeciwbólowych.

# Jak należy mówić o swoim bólu

## Krok 1: Korzystaj ze skali bólu, aby określić nasilenie swojego bólu.



## Krok 2: Opisz swój ból.

### Słowa, których możesz użyć to:

- Tępy
- Ostry
- Przewlekły
- Pulsujący
- Piekący
- Przeszywający
- Kłujący

## Krok 3: Powiedz swojemu zespołowi leczenia raka:

- Gdzie odczuwasz ból
- Jak długo trwa
- Co zmniejsza, a co zwiększa ból
- Czy uniemożliwia robienie tego, co chciałbyś/abyś robić
- Co próbowałeś/aś robić, aby uśmierzyć ból i czy to działało

## Leki przeciwbólowe

Istnieje wiele leków, wiele sposobów ich pobierania, i wiele sposobów leczenia bez stosowania leków, które mogą uśmierzyć twój ból. Współpracuj ze swoim zespołem leczenia raka, żeby znaleźć najskuteczniejszą metodę walki z bólem nowotworowym.

Oto niektóre pytania, dotyczące leków przeciwbólowych, które możesz zadać lekarzowi lub pielęgniarce:

- Ile leku mogę zażywać?
- Jak często mogę go zażywać?
- Czy mogę zażyć więcej leku, jeżeli on nie działa?
- Czy muszę zadzwonić, zanim zażyję więcej leku?
- Co zrobić, gdy zapomnę zażyć lek lub zażyję go za późno?
- Czy powinienem/nam zażyć lek z jedzeniem?
- Ile czasu zajmie, zanim lek zacznie działać?
- Czy wolno jest pić alkohol, prowadzić samochód, czy obsługiwać maszyny po zażyciu leków przeciwbólowych?

- Jak inne leki mogą łączyć z lekiem przeciwbólowym?
- Jakie leki powinnam/em przestać zażywać, kiedy biorę lek przeciwbólowy?
- Jakie skutki uboczne mogą wystąpić po zażyciu tego leku, jak mogę się przed nimi zabezpieczyć i co powinnam/em zrobić, kiedy one wystąpią?

Po ustąpieniu bólu, możesz:

- Być aktywnym/a.
- Lepiej spać.
- Cieszyć się towarzystwem rodziny i przyjaciół.
- Lepiej jeść.
- Uprawiać seks.
- Zapobiec depresji.
- Wykonywać czynności, które powinieneś/naś lub chcesz wykonywać.

Nie akceptuj bólu jako normalnego zjawiska przy chorobie nowotworowej. Masz prawo do działań uśmierzających ból.



**Call us for more information:** Ukraine – 380.80.050.3629 Poland – 48.800.32.11.389  
Romania – 40.800.410.159 Hungary – 36.80.216.009 Slovakia – 421.8006.017.49  
Moldova – 373.80.066.001 Or email us at [Ukraine.Support@cancer.org](mailto:Ukraine.Support@cancer.org)

