Materiały edukacyjne – zalecenia pielęgniarskie dla pacjenta przy wypisie ze szpitala – *załącznik nr 48*

Zalecenia dla pacjenta z BÓLAMI GŁOWY

1. Unikanie stresu.
2. Zapewnienie odpowiedniego czasu na wypoczynek.
3. Zapewnienie regularnych godzin przeznaczonych na sen.
4. Samoobserwacja w kierunku objawów bólowych u kobiet w trakcie cyklu menstruacyjnego.
5. Samoobserwacja w kierunku objawów bólowych związanych ze zmianą pogody.
6. Ograniczenia dietetyczne (należy unikać: czekolady, kakao, czerwonego wina, serów, tłustych potraw, chińskich potraw, ostrych i pikantnych przypraw, owoców cytrusowych, orzechów).
7. Unikanie intensywnych bodźców zewnętrznych jak: nadmierny hałas, intensywne zapachy, intensywne światło.
8. Rozpoznawanie początkowej fazy migreny, objawy prodromalne: aura, napad bólu.
9. Zalecenie prowadzenia dzienniczka obserwacji , w celu weryfikacji napadów migreny. (W dzienniczku szczegółowo należy odnotować: czas rozpoczęcia napadu , długość napadu, ocenę bólu w skali NRS od 0-10 gdzie 0- oznacza całkowity brak bólu, 10 najgorszy wyobrażalny ból, wymienić objawy towarzyszące bólowi, wymienić środki farmakologiczne zastosowane w celu uśmierzenia bólu).
10. Zalecenie aktywnego unikania czynników prowokujących napad przez przestrzeganie określonych zasad stylu życia: uregulowane godziny pracy, czas na odpoczynek, zachowanie stałych godzin snu (zwłaszcza w dni wolne od pracy), unikanie wzmożonej aktywności fizycznej, unikanie wzmożonej aktywności psychicznej, przyjmowanie posiłków o stałych porach.
11. Kontrolowanie właściwej postawy ciała.
12. Zachowanie umiaru we wszystkich czynnościach dnia codziennego.
13. Zalecanie aktywnej postawy w celu zwalczania stresu: ćwiczenia rozluźniające .

14. Przyjmowanie farmakoterapii zgodnie ze wskazaniem lekarskim, odpowiednia dawka o wyznaczonej porze.
15. W trakcie pojawienie się symptomów zapowiadających napad chory powinien się odprężyć, małymi łykami wypić napar np. z pierwiosnka lekarskiego, zastosować na głowę zimny lub ciepły okład, położyć się w zaciemnionym i wyciszonym pomieszczeniu, zastosować ucisk akupresurowy na skroń na wysokości oczu lub z tyłu nad karkiem poniżej kości potylicznej oraz u nasady kciuka i palca wskazującego.
16. Zastosować zleconą farmakoterapie przeciwbólowa w momencie rozpoczęciu napadu nie należy czekać na rozwinięcie się zespołu.
17. Zalecenia eliminacji indywidualnych czynników wywołujących ból u niektórych osób: nikotyna, alkohol, est.
18. Zadbanie o higienę swojego otoczenia.
19. Zapewnienie właściwa cyrkulacja powietrza oraz odpowiednia temperatura w warunkach mieszkaniowych.
20. Kontrola w poradni neurologicznej.

Piśmiennictwo:

1. K. Jaracz, W. Kozubski: ,, Pielęgniarstwo neurologiczne”. Podręcznik studiów medycznych, Warszaw Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2015; 366-374
2. E. Bożuta. ,, Nowa Klasyfikacja bólów głowy i najnowsze wytyczne terapeutyczne”. Terapia, 2005, 13, 38-42.
3. E. Marszałek: ,, Praktyczne wytyczne dotyczące farmakologicznego leczenia migrenowego bólu głowy u dzieci i młodzieży. Neurology, 2005, 1,11-12.
4. M.K Owecki , W. Kozubski :,, Farmakoterapia migrenowego bólu głowy w świetle najnowszych badań naukowych”; Świat Medyczny i Farmaceutyczny, 2004, 2, 34, 36-41.
5. A. Prusiński.: ,, Bóle głowy- ważny problem w codziennej praktyce lekarskiej”, Terapia, 2004: 12, 13-14, 16-18.

6. A. Prusiński: ,, Migrena główna przyczyna przewlekłych i nieodwracalnych bólów głowy", Przewodnik Lekarski, 2004 (1/2), 64, 66-68, 70-72.
7. A. Stępień ,, Bóle głowy diagnostyka i leczeni. Wydawnictwo Czelaj Sp. Zoo, Lublin 2004.
8. A Stępień: ,, Nowa klasyfikacja bólów głowy Międzynarodowe towarzystwo Bólów Głowy (ISH)", Neurologia Neurochirurgia Polska 2004, 38, 255-256.