

연락처 주소:

이 정보는

www.BristolHospice.com에서도 볼 수 있습니다



## 통증 관리

아래의 방법들이 도움이 되지 않았다면 브리스틀로 전화해 주십시오. **저희가 도와 드리겠습니다!**

환자분이 느끼는 통증을 감소시키는 것이 목표입니다. 다시 말씀드리다면:

1. 환자분이 자신의 통증을 얘기할 수 있을 때, 통증을 견딜 만 하다거나, 이제 덜 아프다고 말합니다.
2. 말을 못하는 환자분은 편안하고 차분해 보입니다. 환자분이 평소와 같이 자고 소통합니다.

### 환자분이 자신이 아픈지를 말로 표현할수 없을 경우, 환자분이 아픈지를 확인하는 방법:

- 얼굴을 찡그리거나, 눈살을 찌푸리거나, 이를 갈거나 악물 때.
- 몸부림치거나, 안절부절못하거나, 침대에서 몸을 계속 움직이거나, 발로 차거나 발을 흔드는 동작을 계속할 때.
- 신음소리를 내거나, 끄끙거리거나,
- 훌쩍거리거나, 또는 소리치거나 할때. 환자분이 안절부절, 초조, 당황, 또는 짜증스러워 보일때.
- 환자분이 불편해 하거나 긴장해 보이고, 다리를 위로 들어 올리거나 걷어차는 등의 모습을 보일때
- 아픈 부위를 감싸든지, 아픈 부위에 접촉을 피할 때. 담요나 방석을 잡거나
- 움켜질 때.
- 몸이 경직돼 보일 때
- 비정상적인 호흡 패턴을 보일 때
- 묻는 말에 대답하지 않고, 위축되고, 사교적이지 않고, 타인과의 관계에서 소극적일 때
- 닿으면 움찔거릴 때

# 만약 환자분이 통증을 겪고 있을 때 도와 주는 방법:

## 1. 약을 사용하지 않을 경우:

- a. 부드러운 마사지
- b. 호흡 기법
  - i. 주머니 모양 입 호흡 (숨을 들이 마신 후 휘파람을 불듯이 입술을 오므려 천천히 숨을 내쉽니다)
- c. 반려동물 요법 (집에 반려동물이 있는 경우)- 몸과 마음을 이완시키는 기법
- d. 따뜻하거나 시원한 팩 (너무 뜨겁거나 너무 차갑지 않은 지 확인해야 합니다)
- e. 명상 - 몸과 마음을 이완시키는 기법
- f. 주의 분산 기법 - 주의를 다른 곳으로 돌리게끔 유도합니다.
  - i. 텔레비전
  - ii. 음악
  - iii. 주변 환경의 변화
  - iv. 대화
  - v. 간식
- g. 위치 변경
  - i. 침대에서 자세 바꾸기
  - ii. 침대에서 의자로 또는 의자에서 침대로 위치 바꾸기
- h. 외출하기
  - i. 환자분이 휠체어를 타고 있다면 신선한 공기를 마시기 위해 집 밖으로 환자분을 밀고 나가는 것도 괜찮습니다.
  - ii. 환자분이 걸을 수 있는 경우, 파티오나 안전하게 걸을 수 있는 편안한 장소로 간병인과 함께 걸을 수도 있습니다

## 2. 약을 사용할 경우:

- a. 의사가 처방한 진통제
- b. 진통제를 복용할 경우 아래와 같은 부작용이나, 그 외의 다른 부작용도 있을 수도 있습니다:
  - i. 졸음
  - ii. 변비
  - iii. 착란
  - iv. 메스꺼움
  - v. 느린 호흡
  - vi. 현기증
- c. 만약 환자분에게 부작용이 있다면 브리스톨로 연락하시면 도움을 드릴 수 있습니다.

의견: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_