Może coś boli?

Karta obserwacji bólu i dyskomfortu

Po co?

Ból u osoby z demencją lub trudnościami w komunikacji może być wyrażany słowami, ale także zmianą twarzy, ruchu, snu, apetytu, wokalizacją albo nagłą zmianą zachowania. NICE zaleca u osób z umiarkowaną lub ciężką demencją łączenie samoopisu z obserwacyjną oceną bólu, a gdy osoba nie może opisać bólu - użycie przez profesjonalistów ustrukturyzowanego narzędzia obserwacyjnego. [1]

Osoba	Data / godzina rozpoczęcia obserwacji

Najpierw zapytaj

Jeśli osoba może odpowiedzieć, jej własna informacja o bólu jest ważna. Spróbuj prostych słów: „Czy coś boli?”, „Czy coś piecze?”, „Czy jest gdzieś niewygodnie?”. Jeśli odpowiedź jest trudna, pokaż ciało, użyj gestu lub planszy komunikacyjnej i daj czas. Brak słownej skargi nie wyklucza bólu. [2][3]

Jak ból zwykle wygląda u tej osoby?

Kiedy wiem, że ta osoba zwykle cierpi - po czym to poznaję?

Np. marszczy czoło, milknie, odsuwa rękę przy myciu, pociera kolano, woła, chodzi bez celu.

Znane przewlekłe źródła bólu / dyskomfortu

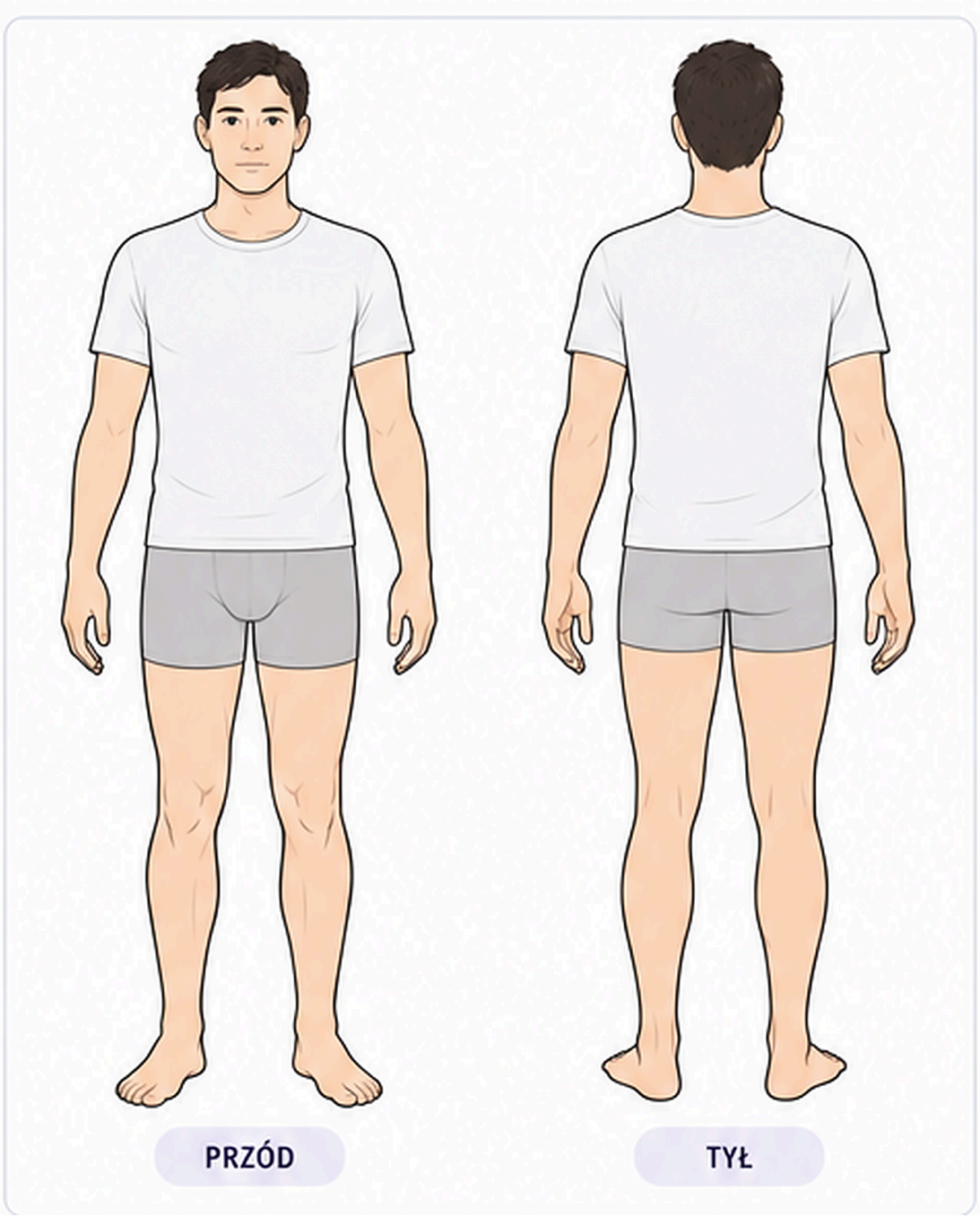
Np. choroba zwyrodnieniowa, neuropatia, bóle kręgosłupa, proteza, rana, zaparcia - wpisuj tylko informacje znane / rozpoznane.

Co zwykle pomaga zgodnie z ustalonym planem opieki?

Np. zmiana pozycji, odpoczynek, zalecony lek, ciepło/zimno tylko jeśli wcześniej zalecone i bezpieczne.

Zaznacz miejsce bólu - mężczyzna

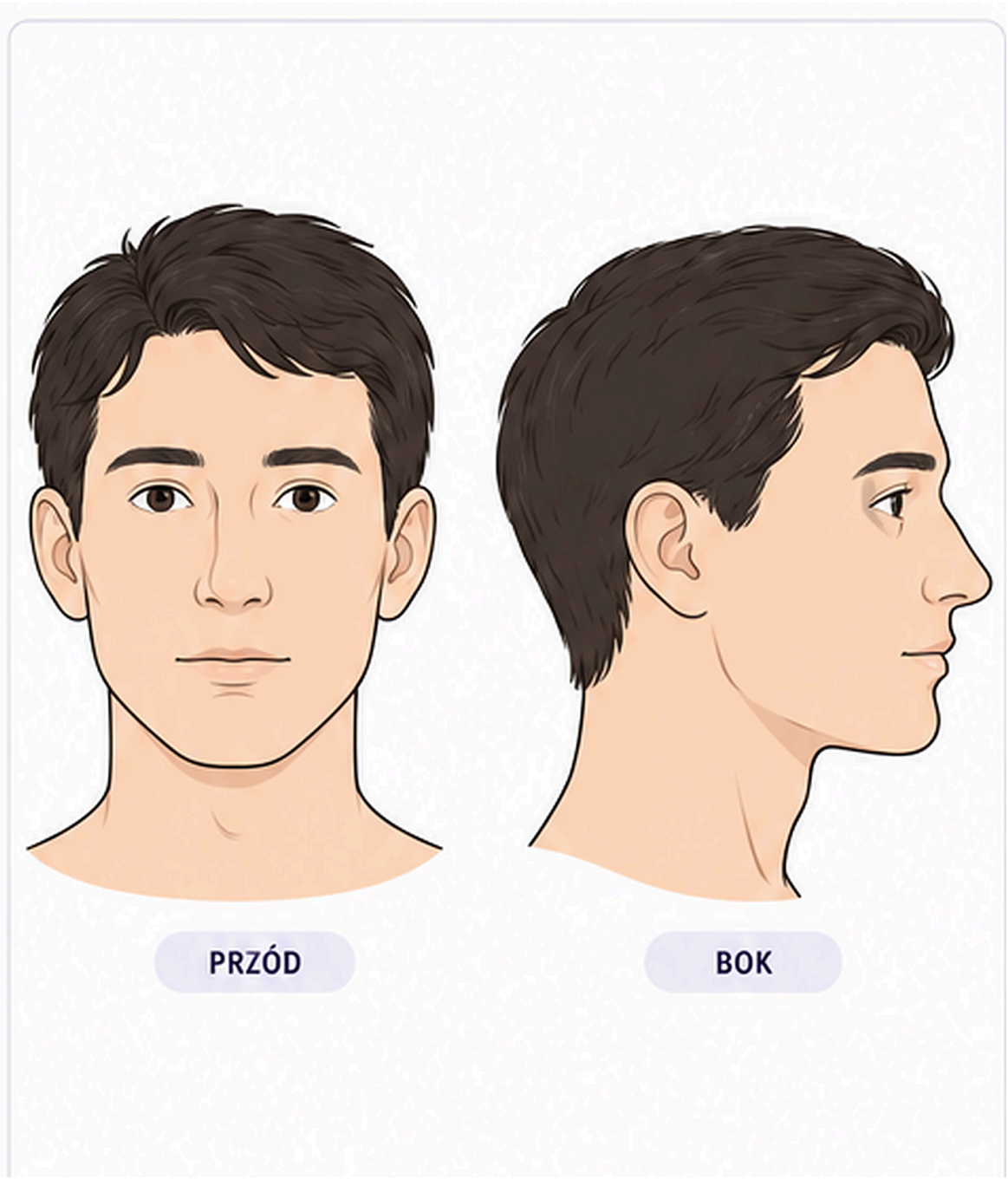
Możesz zaznaczyć kropkę, zakreślić, narysować strzałkę albo wpisać numer.
Jeśli osoba może wskazać miejsce sama, daj jej czas i pozwól zaznaczyć je na rysunku.



Tutaj możesz opisać, co dokładnie boli / gdzie występuje dyskomfort:

Zaznacz miejsce bólu - twarz mężczyzny

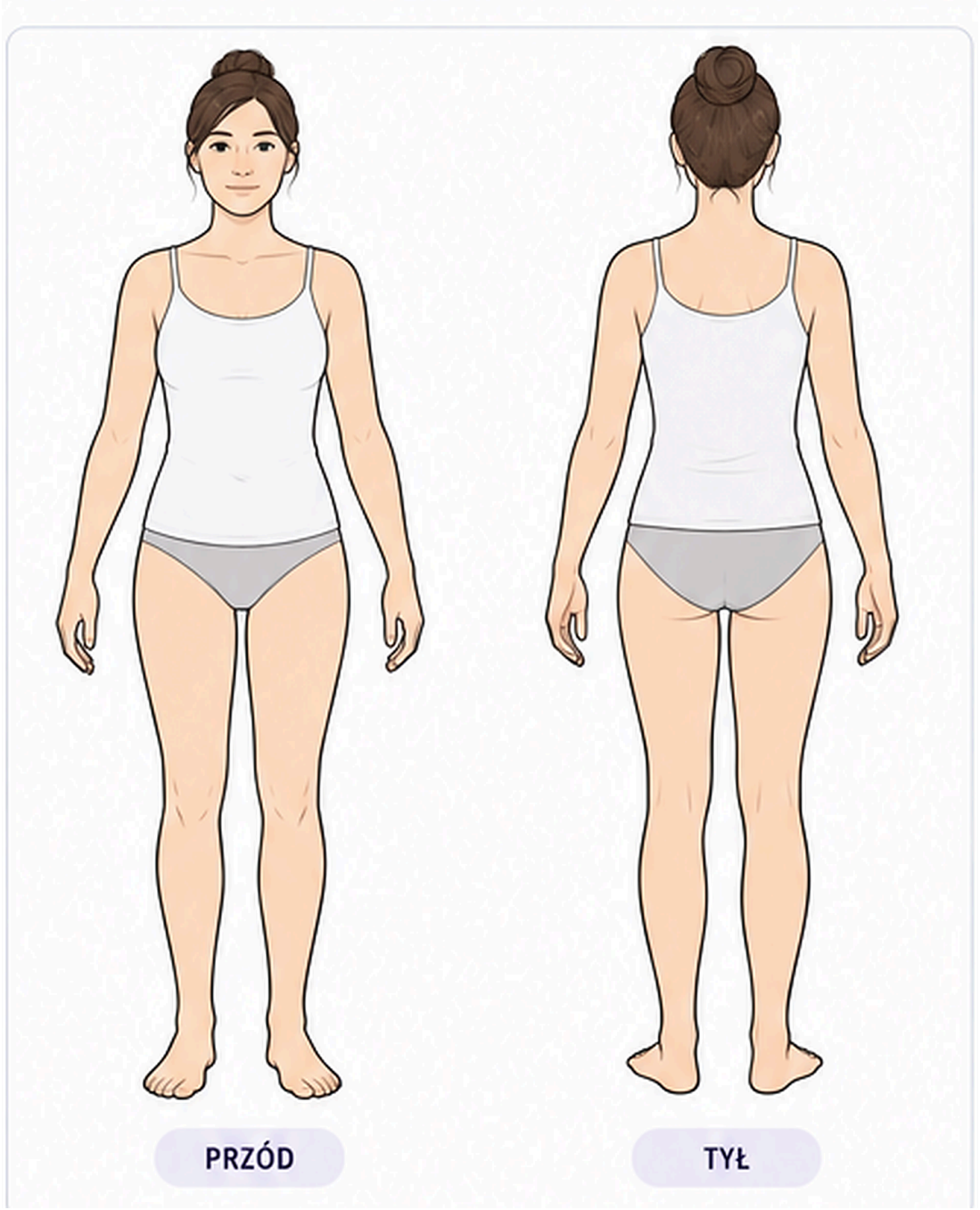
Możesz zaznaczyć kropkę, zakreślić, narysować strzałkę albo wpisać numer.
Jeśli osoba może wskazać miejsce sama, daj jej czas i pozwól zaznaczyć je na rysunku.



Tutaj możesz opisać, co dokładnie boli / gdzie występuje dyskomfort:

Zaznacz miejsce bólu - kobieta

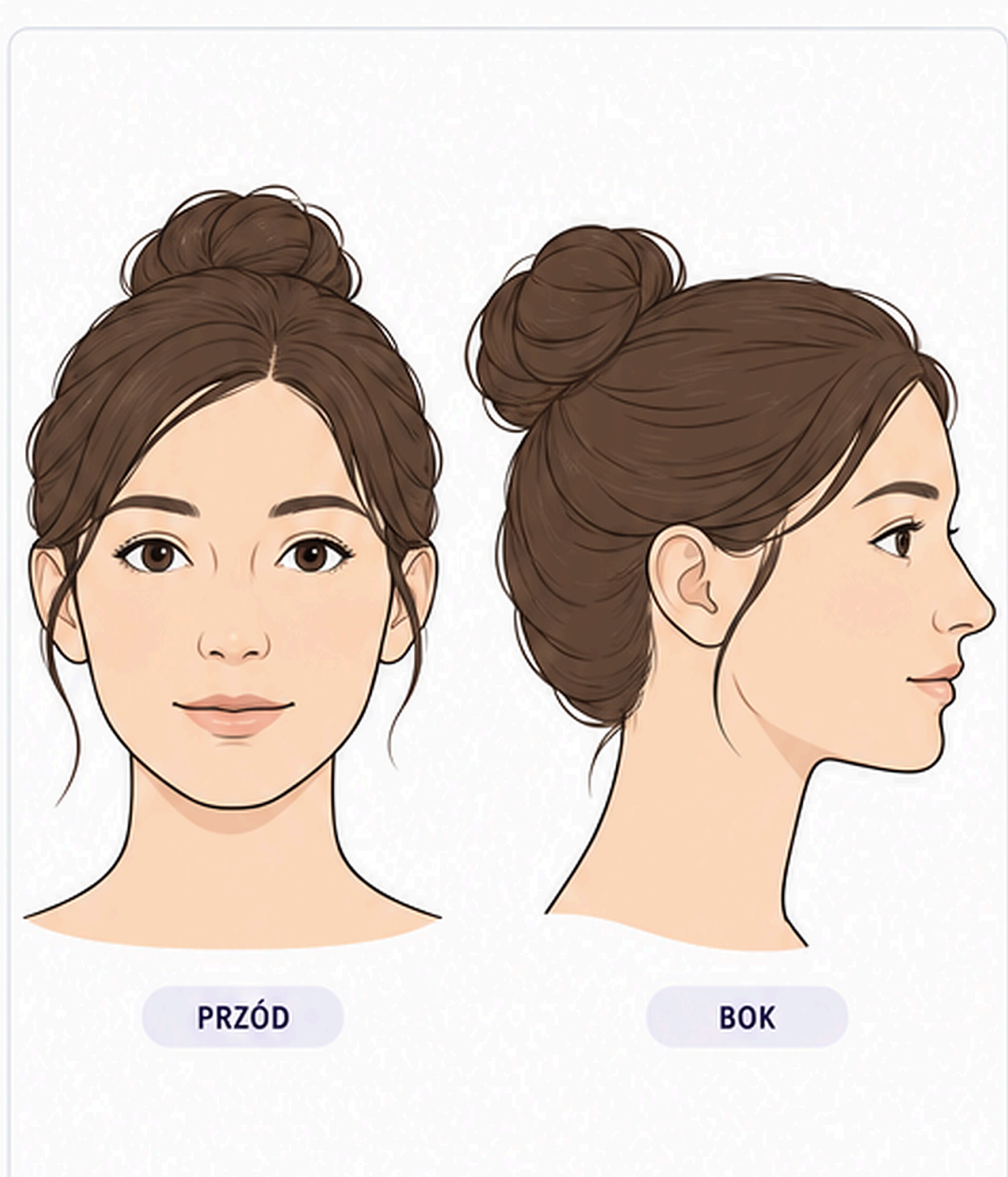
Możesz zaznaczyć kropkę, zakreślić, narysować strzałkę albo wpisać numer.
Jeśli osoba może wskazać miejsce sama, daj jej czas i pozwól zaznaczyć je na rysunku.



Tutaj możesz opisać, co dokładnie boli / gdzie występuje dyskomfort:

Zaznacz miejsce bólu - twarz kobiety

Możesz zaznaczyć kropkę, zakreślić, narysować strzałkę albo wpisać numer.
Jeśli osoba może wskazać miejsce sama, daj jej czas i pozwól zaznaczyć je na rysunku.



Tutaj możesz opisać, co dokładnie boli / gdzie występuje dyskomfort:

Co widzę teraz?

Najpierw zaznacz miejsce bólu na jednej z czterech kart. Potem zapisz, co obserwujesz.

Obszar obserwacji	Nie	Tak / bardziej niż zwykle	Co dokładnie widzę?
Twarz: grymas, marszczenie czoła, zaciskanie szczęki			
Głos: jęki, wzdychanie, wołanie, krzyk, płacz			
Ciało: napinanie, sztywność, pocieranie / ochranianie miejsca			
Ruch: niechęć do wstawania, chodzenia, obracania, zmiana pozycji			
Opieka osobista: odpychanie przy myciu, ubieraniu, zmianie pozycji			
Jedzenie / picie: nagła niechęć, gryzienie tylko jedną stroną, trudność z ustami / zębami			
Sen: trudniej zasypia, częściej się budzi, śpi nietypowo dużo			
Kontakt / zachowanie: wycofanie, niepokój, pobudzenie, agresja - nowe lub nasilone			
Oddychanie / wygląd: duszność, bladość, potliwość, wyraźne osłabienie			

Dodatkowe obserwacje / kiedy ból pojawia się najczęściej:

Sprawdź też możliwe źródła dyskomfortu

Te punkty nie służą do samodzielnego rozpoznawania choroby. Pomagają zauważyć rzeczy, które warto przekazać lekarzowi lub pielęgniarce.

Obszar	Co sprawdzić / zanotować
Usta i zęby	ból przy gryzieniu, obrzęk, owrzodzenie, źle dopasowana proteza, nieprzyjemny zapach, krwawienie
Skóra	otarcie, rana, zaczerwienienie, ucisk od ubrania / sprzętu, odleżyna lub ryzyko odleżyny
Ruch i stawy	obrzęk, nowa kulawizna, ból przy konkretnym ruchu, uraz lub upadek
Mocz	pieczenie / częstomocz / trudność oddania moczu / nietypowy wygląd - jeśli osoba potrafi to zgłosić lub obserwujesz zmianę
Stolec / brzuch	zaparcie, biegunka, wzdęcie, ból brzucha, brak stolca dłużej niż zwykle dla tej osoby
Pozycja / sprzęt	ucisk okularów, aparatu, protezy, buta, ortezy; niewygodna pozycja; zagięty dren / cewnik - jeśli dotyczy
Nowa choroba	gorączka, kaszel, wymioty, nagłe osłabienie lub inna zmiana stanu - ból może być tylko jednym z objawów

Zapis epizodu - pomaga lekarzowi zobaczyć wzorzec

Godzina / sytuacja	Co zaobserwowałam/em?	Co zrobiono zgodnie z planem / zaleceniem?	Co zmieniło się potem?

Co przekazać podczas konsultacji

Co jest nowe i od kiedy?

Gdzie podejrzewam ból / przy jakiej czynności pojawia się najczęściej?

Co zmieniło się w jedzeniu, piciu, śnie, ruchu, toalecie lub zachowaniu?

Jakie leki przeciwbólowe są aktualnie zalecone i kiedy była ostatnia dawka?

Nie zwiększaj dawki ani nie łącz leków bez sprawdzenia zaleceń / konsultacji.

Prawo pacjenta W Polsce pacjent ma prawo do leczenia bólu. Podmiot udzielający świadczeń zdrowotnych ma obowiązek określać natężenie bólu, leczyć go i monitorować skuteczność leczenia. [4]

112 / 999 Nie czekaj na planową wizytę, jeśli występuje bezpośrednie zagrożenie życia lub zdrowia, np. utrata przytomności, zaburzenia świadomości, nasilona duszność, ostry ból w klatce piersiowej lub ostry ból brzucha, drgawki albo ciężki uraz. [5]

Ważne: ta karta nie jest skalą PAINAD, Abbey Pain Scale ani innym zwalidowanym narzędziem klinicznym i nie nadaje punktów. Ma pomóc rodzinie zebrać obserwacje. Profesjonalista może zastosować odpowiednią skalę obserwacyjną i pełną ocenę kliniczną.

Źródła i podstawa merytoryczna

1. NICE - Dementia: recommendations, section Pain - zalecenie rozważenia ustrukturyzowanego narzędzia obserwacyjnej oceny bólu przy umiarkowanej/ciężkiej demencji oraz powtarzania oceny przy zmianach zachowania i po interwencji.
https://www.nice.org.uk/guidance/ng97/chapter/Recommendations

2. Dementia UK - Understanding dementia and pain - aktualny materiał 2026 opisujący werbalne i niewerbalne sygnały bólu, znaczenie porównania z typowym zachowaniem oraz dokumentowania zmian.
https://www.dementiauk.org/information-and-support/health-advice/pain-and-dementia/

3. National Institute on Aging - Taking a Person With Alzheimer's Disease to the Hospital - przykłady możliwych sygnałów bólu: grymas, zmiany zachowania, trudności ze snem, odmowa jedzenia i zmieniony oddech.
https://www.nia.nih.gov/health/alzheimers-caregiving/taking-person-alzheimers-disease-hospital

4. Ustawa o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta - art. 20a, tekst jednolity - prawo pacjenta do leczenia bólu oraz obowiązek określania jego natężenia, leczenia i monitorowania skuteczności.
https://eli.gov.pl/api/acts/DU/2024/581/text.html

5. Pacjent.gov.pl - Pogotowie i numer alarmowy - numery 112/999 i przykłady objawów wymagających pilnej pomocy ratownictwa medycznego.
https://pacjent.gov.pl/pogotowie-i-numer-alarmowy

Materiał edukacyjny i organizacyjny. Nie zastępuje indywidualnej oceny medycznej, prawnej ani socjalnej. W sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia dzwoń pod 112 lub 999.