

# KRONIČNA BOLEČINA V SLOVENIJI

Rezultati raziskave o razširjenosti  
kronične bolečine v Sloveniji, ki je bila  
izvedena maja 2019, in primerjava  
z rezultati raziskave iz leta 2006



# UVOD

**B**olečina je pomemben zdravstveni, socialni in ekonomski problem. Akutno bolečino razumemo kot simptom bolezni ali poškodbe, kronična ali ponavljajoča se bolečina pa je specifičen problem s svojimi značilnostmi. Zanj ni bioloških kazalnikov, prav tako ni vedno sorazmerna z vzrokom, ki ga včasih niti ni mogoče prepoznati. Kronična bolečina predstavlja biopsiho-socialni problem. Vpliva na vse segmente posameznikovega življenja: na fizično in funkcionalno sposobnost, družbeno in družinsko življenje, sposobnost za delo in vsakodnevne aktivnosti, razpoloženje in spanje ter celotno zdravje, povzroči lahko tudi invalidnost. Z vsem tem zmanjšuje kakovost življenja bolnika in svojcev. Ta še nerešeni zdravstveni problem povzroča tudi precejšnje stroške obravnave in je kazalnik blagostanja države.

V Evropi kronična bolečina prizadene približno petino odraslega prebivalstva, pogosteje so prizadete ženske in starejši. Podobno stanje je pokazala tudi raziskava, ki je v Sloveniji potekala leta 2006. Za zmanjšanje pojavnosti bolečine je pomembnih več dejavnikov, od ugotavljanja stanja in njenega vpliva na družbo do izobraževanja, raziskovanja bolečine in dobrih kliničnih praks. Zato smo se v Slovenskem združenju za zdravljenje bolečine leta 2019 odločili za ponovitev raziskave. Želeli smo izvedeti, kakšen je trend pri pojavljanju kronične bolečine v Sloveniji, kateri del populacije je najbolj ogrožen in kateri so najpomembnejši dejavniki tveganja za razvoj kronične bolečine.

Upamo, da bo knjižica pomagala vsem, ki se na kakršenkoli način ukvarjajo z lajšanjem ali proučevanjem bolečine, in da bomo na podlagi rezultatov raziskave lažje prilagodili strategijo pristopa k lajšanju kronične bolečine ter s tem izboljšali njeno zdravljenje.

Zahvaljujemo se farmacevtskemu podjetju Krka, tovarna zdravil, d. d., Novo mesto za finančno podporo pri izpeljavi raziskave in tisku knjižice.

# METODOLOGIJA

---

**M**aja 2019 je bila izvedena raziskava o razširjenosti kronične bolečine v Sloveniji. Delno je šlo za ponovitev raziskave iz leta 2006. Raziskava je zajela 1215 prebivalcev, starih od 18 do 75 let. Vzorec je bil reprezentativen glede na starost, spol, izobrazbo in regijo.

V 13 letih se je populacija nekoliko postarala, kar se kaže tudi v strukturi reprezentativnega vzorca, v katerem je bilo v najstarejšem segmentu nekoliko več anketiranih. Razlike v rezultatih obeh raziskav delno pripisujemo tudi temu.

Raziskava je bila izvedena prek spleta z metodo CAWI – spletno anketiranje prek panela [www.jazvem.si](http://www.jazvem.si). Leta 2006 je bilo uporabljeno telefonsko anketiranje. Ker anketirani v spletnih anketah izbirajo med ponujenimi odgovori, so odgovori lahko bolj razpršeni.

Kronična bolečina je bila opredeljena kot bolečina, ki traja šest mesecev ali dlje in se ponavlja nekajkrat na mesec, njena jakost pa je na številčni lestvici za ocenjevanje jakosti bolečine od 0 do 10 (ocena 0 pomeni stanje brez bolečine, ocena 10 pa nevzdržno bolečino) ocenjena s 5 ali več.

## VPRAŠALNIK

V uvodu so anketiranci odgovorili na dve vprašanji.

1. Ali bi zase rekli, da ste v preteklem tednu občutili bolečino?
2. Ali ste imeli v zadnjem letu izkušnje s katerokoli bolečino, ki se vam je ponavljala, ali pa ste bolečino občutili daljše obdobje?

## KRONIČNA BOLEČINA

V nadaljevanju so se vprašanja nanašala na bolečino, ki traja že dalj časa ali se ponavlja.

3. Koliko mesecev že trpite za to bolečino?
4. Kako pogosto se vam je v tem obdobju pojavljala ta dolgotrajna/ponavljajoča se bolečina?
5. Kako močna bi bila vaša bolečina, če 0 pomeni, da bolečine sploh nimate, 1, da je zelo blaga, 10 pa, da je nevzdržna?
6. Ali nam lahko zaupate, kaj je vzrok vaše bolečine? Katero bolečino občutite?
7. Ali ste zaradi bolečine obiskali osebnega zdravnika?
8. Ali ste zaradi bolečine obiskali druge specialiste?
9. Ali ste mogoče iskali kakšno drugo alternativno pomoč, ne samo pri zdravniku?
10. Pri kom ste jo iskali?
11. Katera zdravila proti bolečini jemljete?
12. Koliko zdravil za lajšanje bolečine jemljete hkrati?
13. Kako dosledni ste pri jemanju zdravil?
14. Ali ste imeli pri jemanju zdravil kakršnekoli težave?
15. Ali menite, da zdravila, ki jih jemljete, zadovoljivo lajšajo vašo bolečino?
16. Kako učinkovita so ta zdravila za lajšanje bolečine?
17. Ali bi želeli, da bi vam zdravnik predpisal močnejše zdravilo?

18. Ali ste poleg zdravil uporabljali tudi kakšne druge načine lajšanja bolečine?
19. Katere?
20. Pri katerih vsakodnevnih dejavnostih vas dolgotrajna/ponavljajoča se bolečina najbolj omejuje?
21. Koliko dni/tednov/mesecev skupaj je v preteklem letu trajala bolniška odsotnost zaradi bolečine?
22. Ali ste se zaradi bolečine v preteklem letu morda morali invalidsko upokojiti?
23. Ali ste zaradi bolečine zamenjali delovno mesto?

## NEVROPATSKA BOLEČINA

Anketiranci, pri katerih je bolečina trajala dalj časa ali se je ponavljala, so odgovarjali tudi na vprašanja, s katerimi smo želeli ugotoviti prisotnost simptomov, značilnih za nevropatsko bolečino.

1. Ali ima dolgotrajna/ponavljajoča se bolečina eno ali več naslednjih značilnosti – je pekoča, mrazeča, elektrizirajoča?
2. Ali imate na bolečem mestu tudi katerega od naslednjih občutkov: mravljinčenje, zbadanje, odrevenelost, skelenje?
3. Ali je tovrstna bolečina pri vas povezana s prebolelim pasovcem, sladkorno boleznijo, poškodbo živcev, operacijo na hrbtenici?
4. S čim drugim povezujete nastanek te bolečine?
5. Kako dolgo vas taka bolečina nadleguje?
6. Kako pogosto je taka bolečina prisotna?
7. Ali je bolečina hujša v nočnem času?
8. Kakšna zdravila uporabljate za lajšanje te bolečine?
9. Ali vam zdravila, ki jih uporabljate, pomagajo pri lajšanju te bolečine?
10. Kako učinkovita so ta zdravila?

# REZULTATI

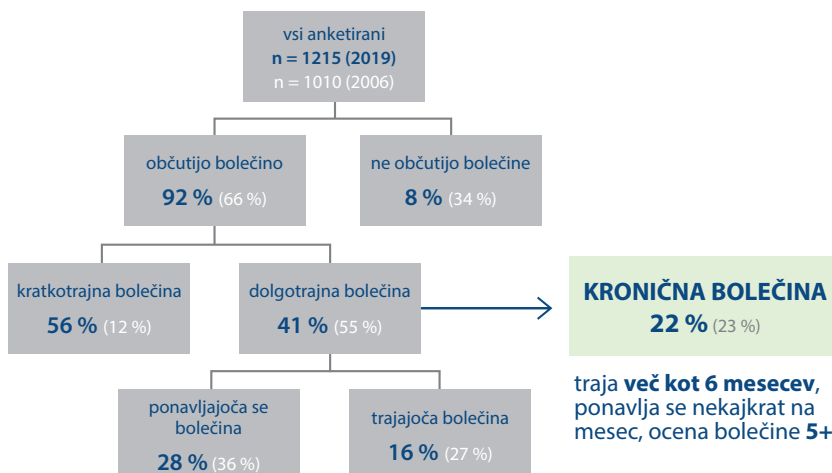
## RAZŠIRJENOST BOLEČINE

Delež anketiranih, ki so v preteklem tednu občutili bolečino



Na vprašanje, ali so v preteklem tednu občutili bolečino, je 77 % anketirancev odgovorilo pritrdilno. V vseh starostnih skupinah je bilo več pozitivnih odgovorov kot leta 2006.

## Vrsta bolečine



Vsaj eno vrsto bolečine je v zadnjem letu občutilo 92 % vseh anketiranih. Kratkotrajno bolečino je občutilo 56 % anketiranih, dolgotrajno pa 41 %. Nekateri so občutili obe vrsti bolečine. Med tistimi, ki so občutili dolgotrajno bolečino, jih je 28 % občutilo ponavljajočo se, 16 % pa trajajočo bolečino. Odstotki se ne seštevajo, saj so nekateri občutili obe vrsti bolečine.

## KRONIČNA BOLEČINA

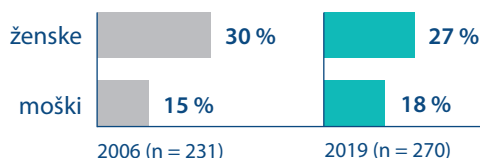
### Razširjenost kronične bolečine

**Kronično bolečino**, ki je bila opredeljena kot bolečina, ki traja več kot 6 mesecev, se pojavlja nekajkrat na mesec in je njena jakost na številčni lestvici za ocenjevanje jakosti bolečine od 0 do 10 ocenjena s 5 ali več, je občutilo **22 % anketiranih**. Leta 2006 je tako bolečino navajalo 23 % anketirancev.

### Kronična bolečina glede na spol in starost

Ženske (27 %) so pogosteje trpele za kronično bolečino kot moški (18 %).

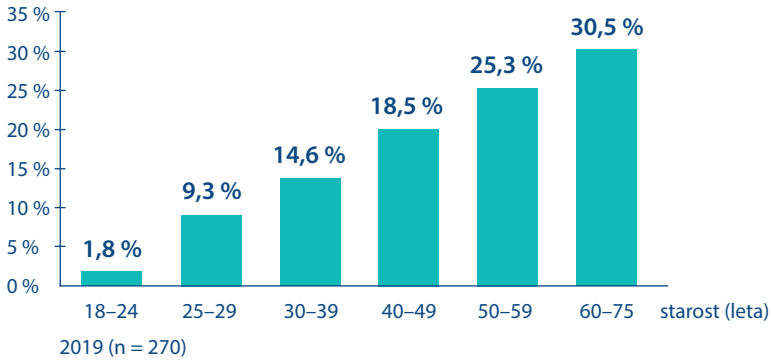
### Prevalenca kronične bolečine glede na spol





Skoraj vsak tretji (30,5 %) anketiranec, starejši od 60 let, je trpel za kronično bolečino. Najbolj razširjena je bila med anketiranimi s srednješolsko izobrazbo.

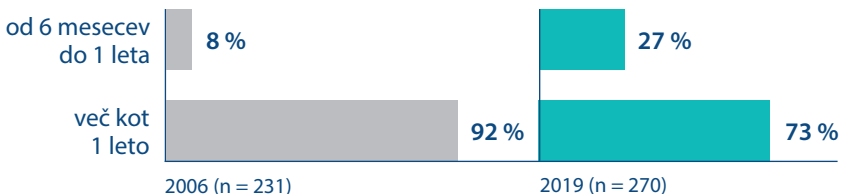
### Prevalenca kronične bolečine po starostnih skupinah



### Jakost in trajanje kronične bolečine

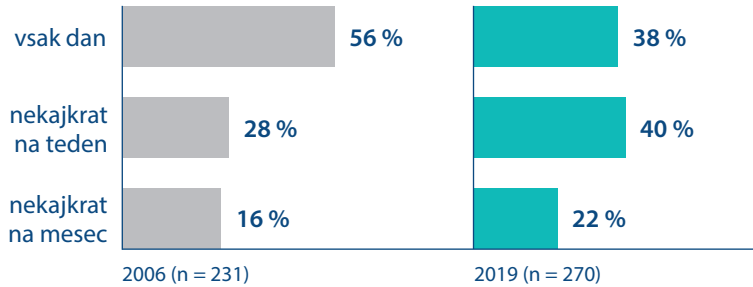
Pri večini anketiranih (73 %) je kronična bolečina trajala več kot 1 leto. Leta 2006 je bilo takih bolnikov kar 92 %.

#### Trajanje kronične bolečine



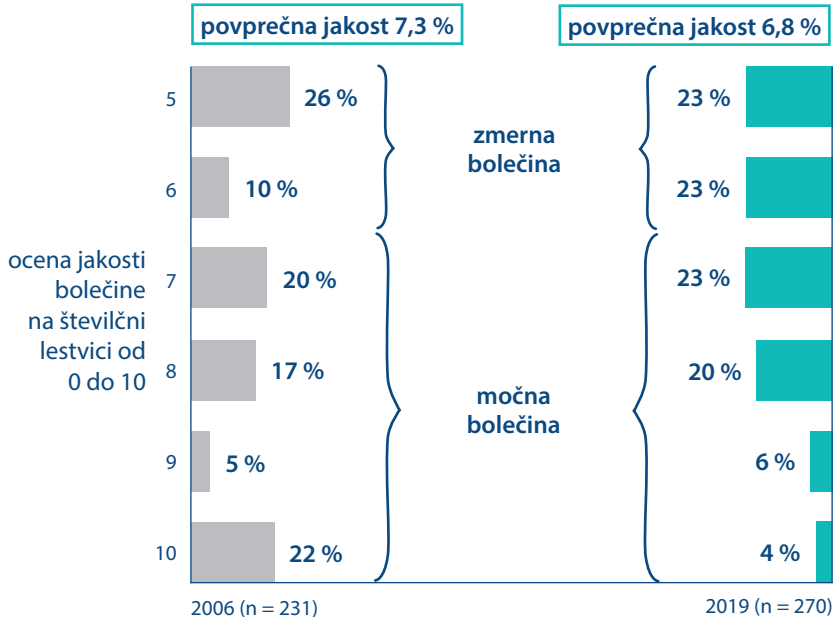
Kronična bolečina se je najpogosteje pojavljala nekajkrat na teden ali vsak dan. Leta 2006 je kar 56 % anketiranih bolečino občutilo vsak dan, leta 2019 pa samo 38 % anketiranih.

## Pogostost ponavljanja kronične bolečine



Kar 54 % anketirancev je bolečino opisalo kot močno, ostalih 46 % kot zmerno. Leta 2006 je svojo bolečino kot močno opisalo 63 % anketiranih.

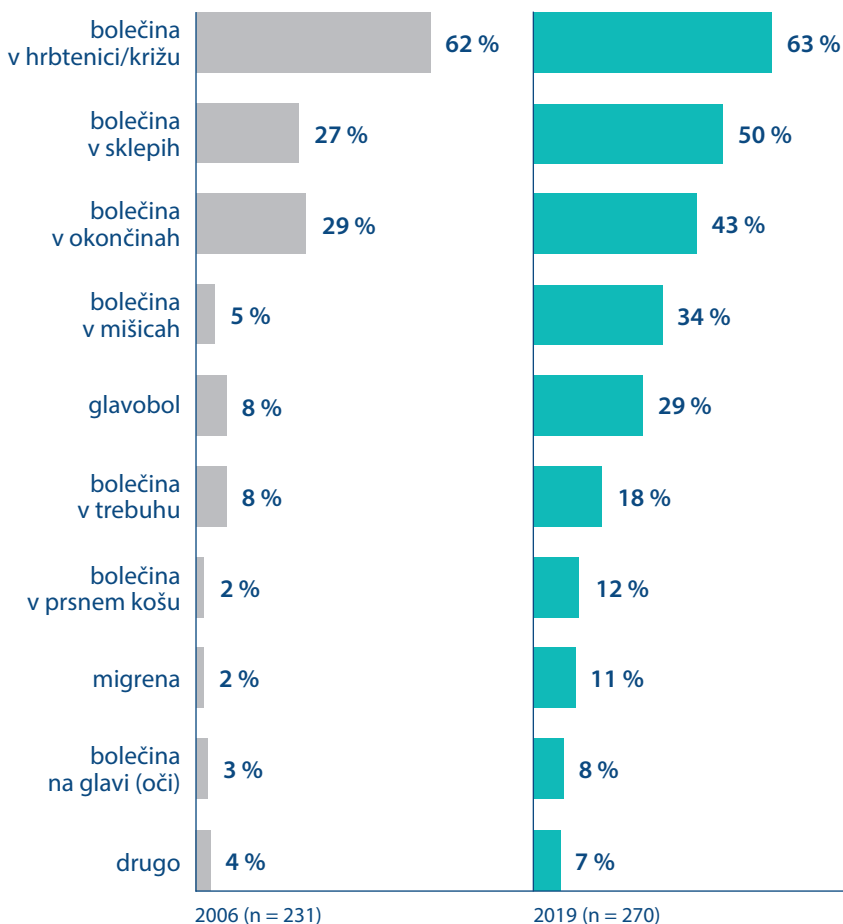
## Samoocena jakosti kronične bolečine



## Vrsta kronične bolečine

Pri večini (98 %) bolečina ni bila povezana z rakavimi obolenji, pri 2 % vprašanih pa je šlo za onkološko bolečino.

### Pogostost posamezne vrste kronične bolečine



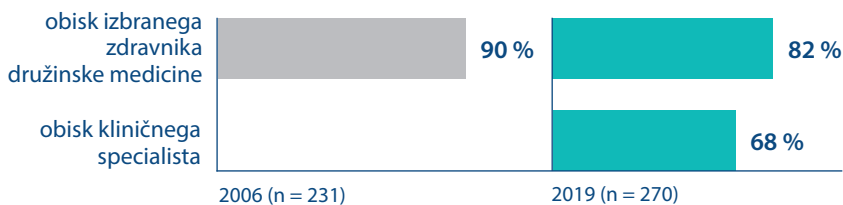
V obeh raziskavah je bila bolečina v hrbtenici in križu prevladujoča kronična bolečina, pojavljala se je pri skoraj dveh tretjinah anketiranih.

Sledile so bolečine v sklepih, okončinah in mišicah ter glavoboli, katerih pogostost se je glede na raziskavo v letu 2019 povečala.

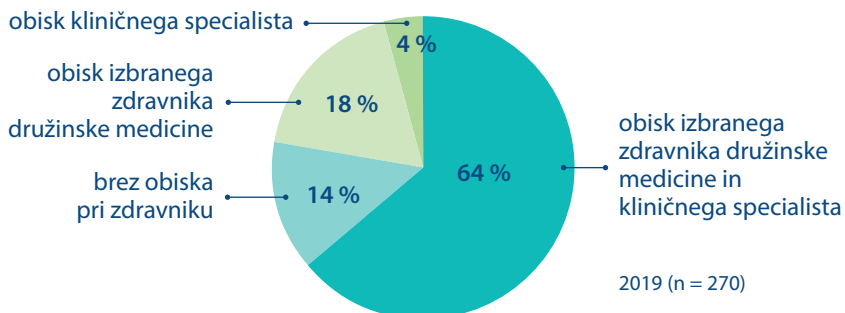
## Zdravljenje kronične bolečine

Večina (82 %) je zaradi kronične bolečine obiskala izbranega zdravnika družinske medicine, 68 % vprašanih pa kliničnega specialista (64 % je obiskalo oba, 18 % samo izbranega zdravnika družinske medicine). Najpogosteje obiskani klinični specialist je bil ortoped, sledili so nevrolog, fiziater, revmatolog in drugi.

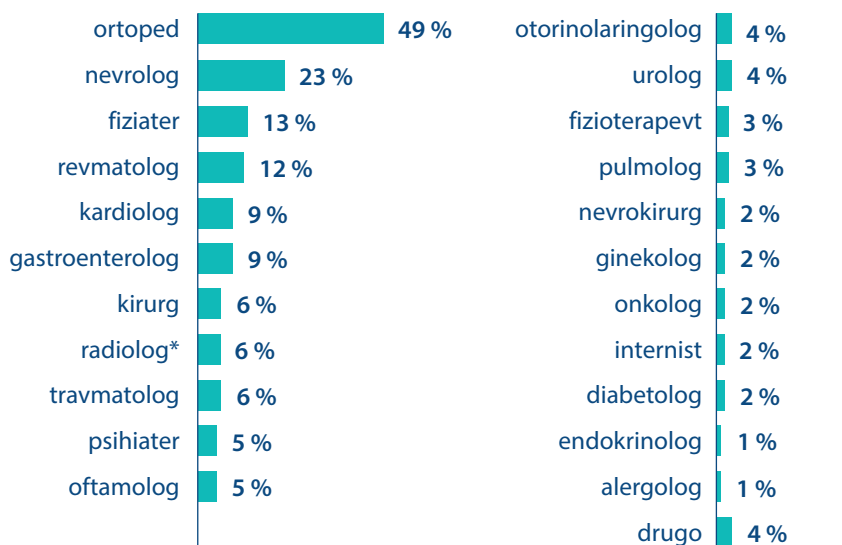
### Zdravljenje bolnikov s kronično bolečino pri zdravniku



### Zdravljenje bolnikov s kronično bolečino pri izbranem zdravniku družinske medicine ali kliničnem specialistu



## Zdravljenje bolnikov s kronično bolečino pri različnih kliničnih specialistih



\* rentgen, magnetna resonanca

2019 (n = 270)

## Alternativno zdravljenje kronične bolečine

Vse več vprašanih si skuša pomagati z alternativnimi metodami zdravljenja. Njihov delež se je z 31 % v letu 2006 povečal na 40 % v letu 2019.

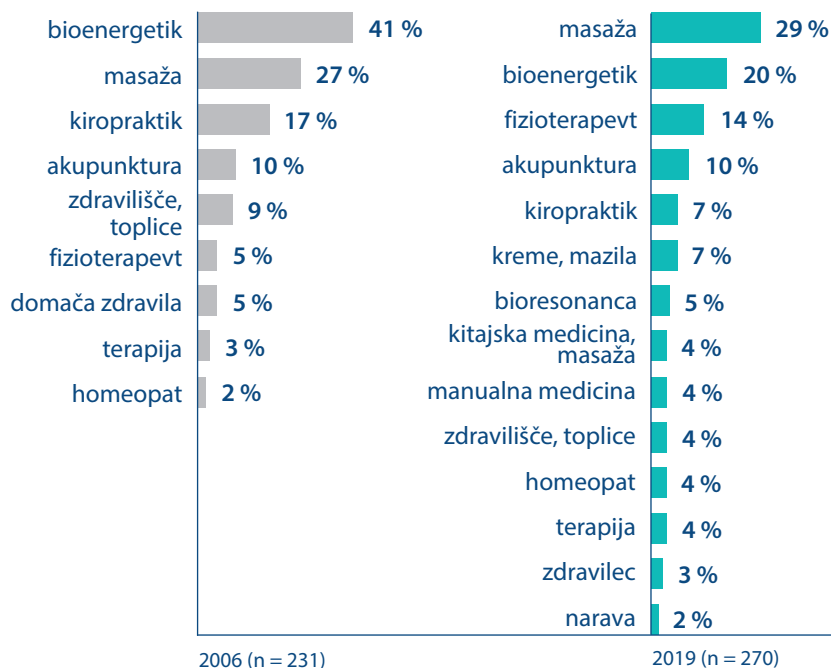
### Delež bolnikov, ki so si skušali pomagati z alternativnimi metodami



Spremenila se je tudi struktura iskanih alternativnih metod. Kot najpogosteje uporabljeno alternativo metodo so anketiranci navajali masaže.

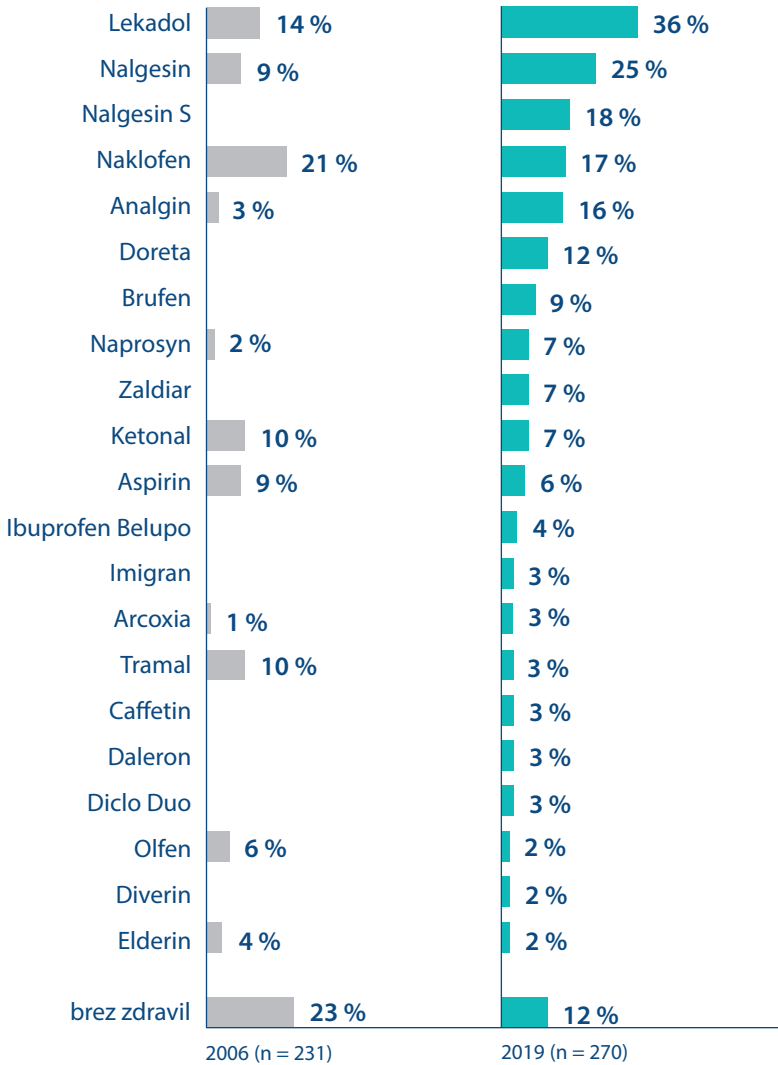
Pomoč pri bioenergetikih je poiskalo manj bolnikov kot leta 2013. Glede na leto 2006 pa se je najbolj povečal delež bolnikov, ki so si težave lajšali s fizioterapijo.

## Pogostost uporabljenih alternativnih metod



## Farmakološko zdravljenje kronične bolečine

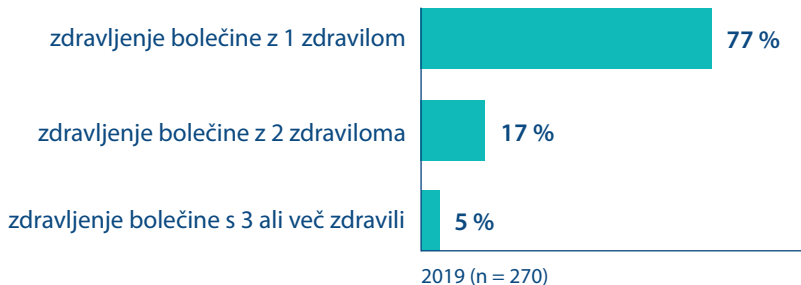
### Zdravila, s katerimi so si anketiranci lajšali kronično bolečino



Anketiranci so si pri lajšanju bolečine najpogosteje pomagali s paracetamolom in nesteroidnimi protivnetnimi zdravili.

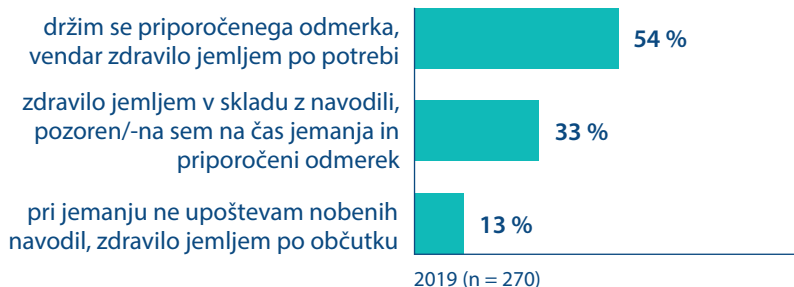
## Navade pri jemanju zdravil

### Število sočasno uporabljenih zdravil za lajšanje kronične bolečine



Za lajšanje kronične bolečine je večina (77 %) jemala eno zdravilo, kar kaže, da prednosti multimodalnega pristopa niso povsem izkoriščene. Kombinacijo dveh zdravil z različnimi učinkovinami je jemalo 17 % anketiranih.

### Doslednost pri jemanju zdravil

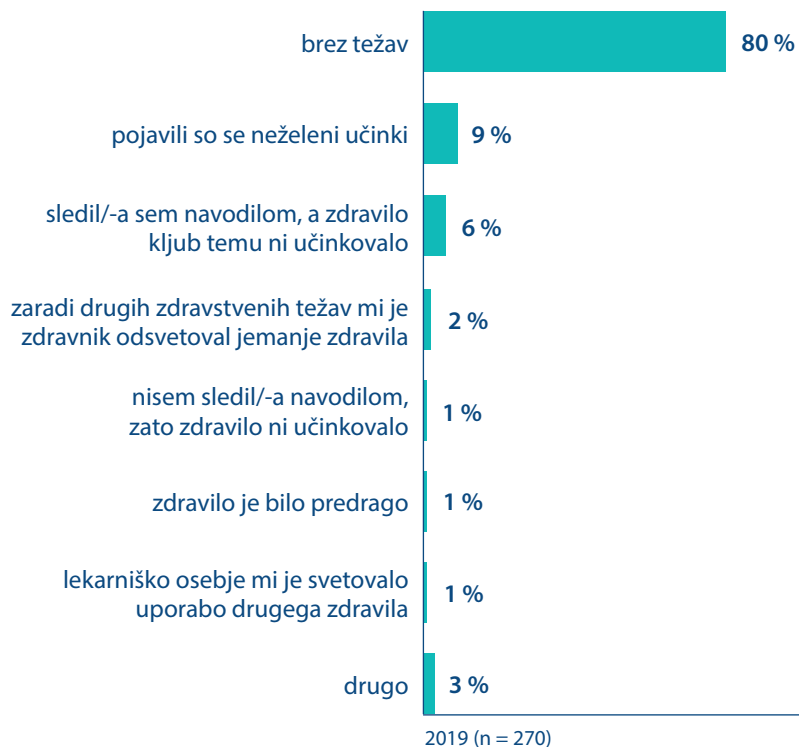


Pri jemanju zdravil se je 54 % vprašanih držalo priporočenega odmerka, vendar so zdravilo jemali po potrebi. 13 % jih je zdravilo vzelo po občutku in niso upoštevali nobenih navodil. Za učinkovito lajšanje bolečine bi bilo treba bolnike bolj poučiti o pomembnosti jemanja zdravil v skladu z navodili.



## Težave pri jemanju zdravil

### Težave anketirancev pri jemanju zdravil

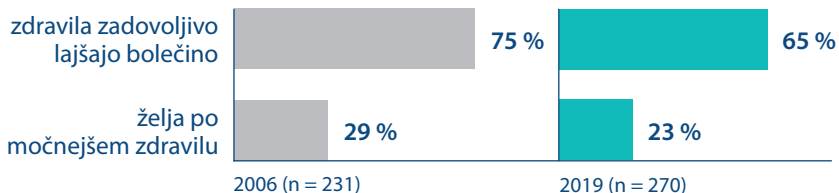


Večina (80 %) pri jemanju zdravil ni imela težav, pri 9 % bolnikov pa so se pojavili neželeni učinki.



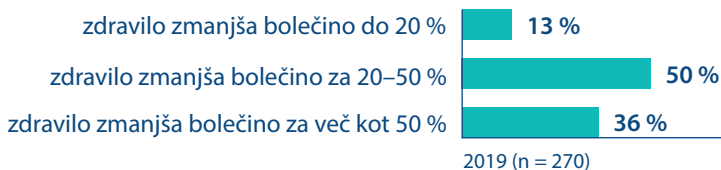
## Učinkovitost pri lajšanju kronične bolečine

### Ocena učinkovitosti lajšanja kronične bolečine z zdravili



Pri 65 % vprašanih so zdravila zadovoljivo lajšala bolečino (bolj značilno za osebe, stare od 60 do 75 let), 23 % vprašanih s kronično bolečino pa si je želelo, da bi jim zdravnik predpisal močnejše zdravilo (bolj značilno za osebe, stare od 40 do 49 let, in nezaposlene).

### Ocena učinkovitosti zdravila

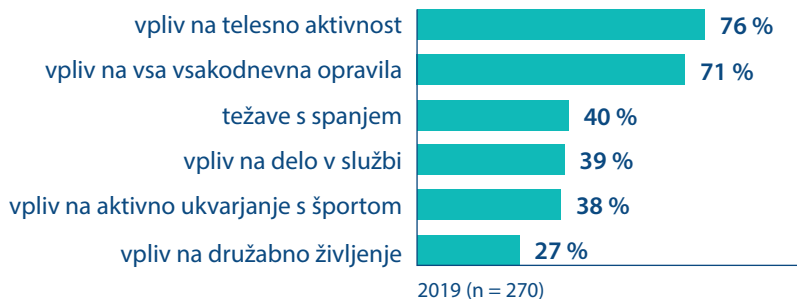


Pri polovici anketiranih se je ob jemanju zdravila oziroma zdravil bolečina zmanjšala za 20 do 50 %, pri 36 % pa za več kot 50 %.

## Vpliv kronične bolečine na vsakodnevne dejavnosti

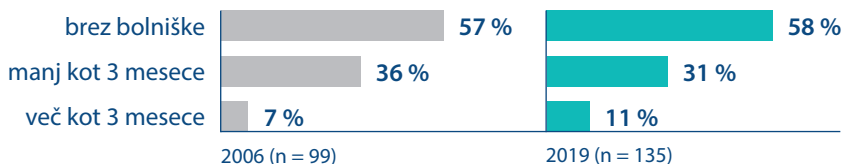
Kronična bolečina je najbolj vplivala na telesno aktivnost (manj značilno za osebe, stare od 25 do 29 let) in na vsakodnevna opravila (bolj značilno za ženske in upokojenke). Težave s spanjem je imelo 40 % vprašanih. Na delo v službi je bolečina vplivala pri 39 %, pri 38 % je vplivala na aktivno ukvarjanje s športom, pri 27 % pa na družabno življenje.

## Vpliv kronične bolečine na vsakodnevne dejavnosti anketirancev

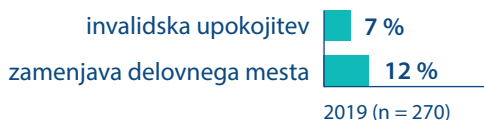


## Vpliv kronične bolečine na delovno aktivnost

### Pogostost in trajanje bolniške odsotnosti zaradi kronične bolečine



### Pogostost invalidske upokojitve ali menjave delovnega mesta zaradi kronične bolečine

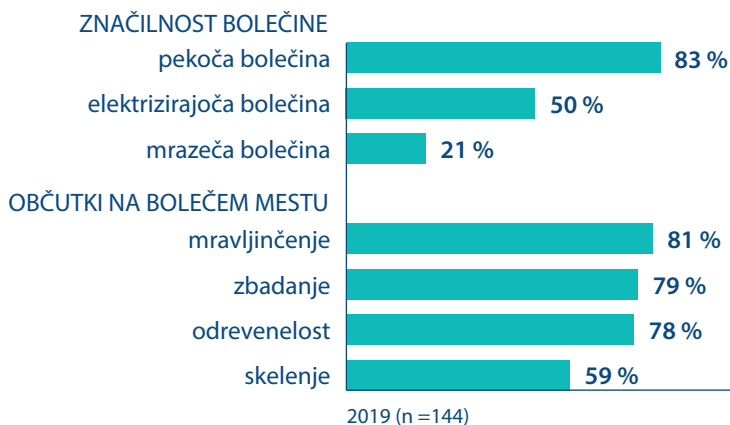


58 % anketiranih zaradi kronične bolečine ni bilo na bolniškem dopustu. 31 % jih je bilo na bolniškem dopustu 3 mesece ali manj, 11 % pa več kot 3 mesece. Zaradi kronične bolečine je delovno mesto zamenjalo 12 % vprašanih, invalidsko pa se jih je upokojilo 7 %.

## NEVROPATSKA BOLEČINA

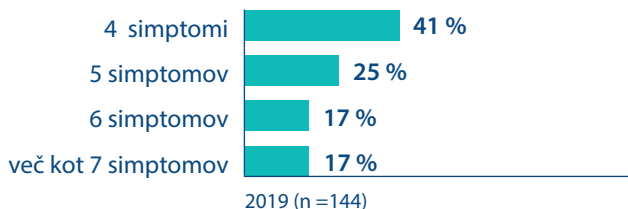
Kronično bolečino s 4 ali več simptomi, ki so značilni za nevropatsko bolečino, je navajalo **12 % anketiranih** (n = 144).

### Delež bolnikov s simptomi, ki so značilni za nevropatsko bolečino

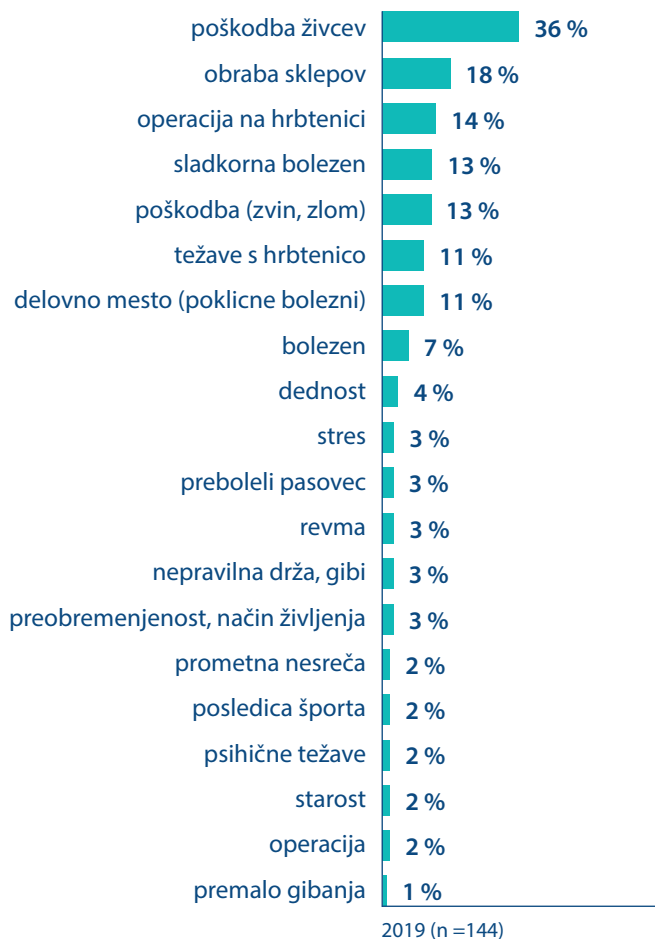


Kar 83 % anketiranih, ki so občutili 4 ali več značilnih simptomov, je občutilo pekočo bolečino, 50 % jih je navajalo elektrizirajočo in 21 % mrazečo bolečino. Na bolečem mestu so se najpogosteje pojavljali mravljinčenje, zbadanje in odrevenelost, skelenje pa je bilo redkejše. 41 % vprašanih je občutilo 4 znake, ostali pa več.

### Število sočasnih simptomov, ki so značilni za nevropatsko bolečino

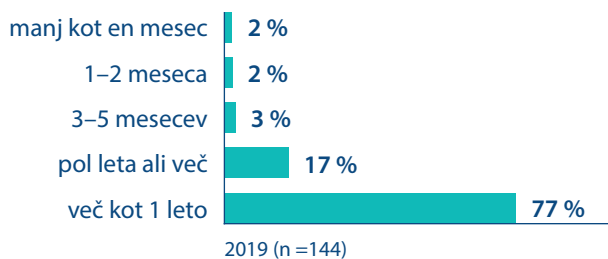


## Vzroki za simptome, ki so lahko povezani z nevropatsko bolečino

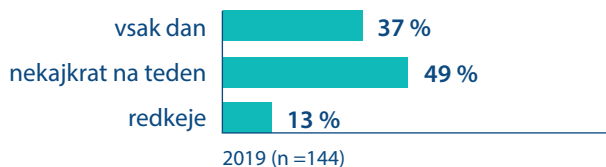


Simptome, značilne za nevropatsko bolečino, so vprašani največkrat (36 %) povezovali s poškodbo živcev.

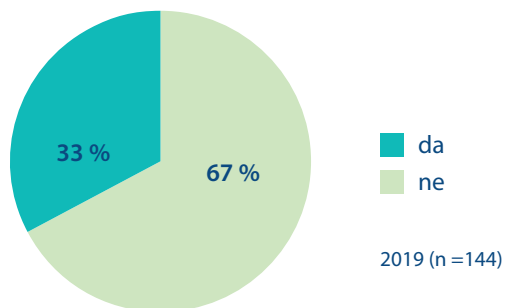
## Trajanje simptomov, ki so značilni za nevropatsko bolečino



## Pogostost simptomov, ki so značilni za nevropatsko bolečino



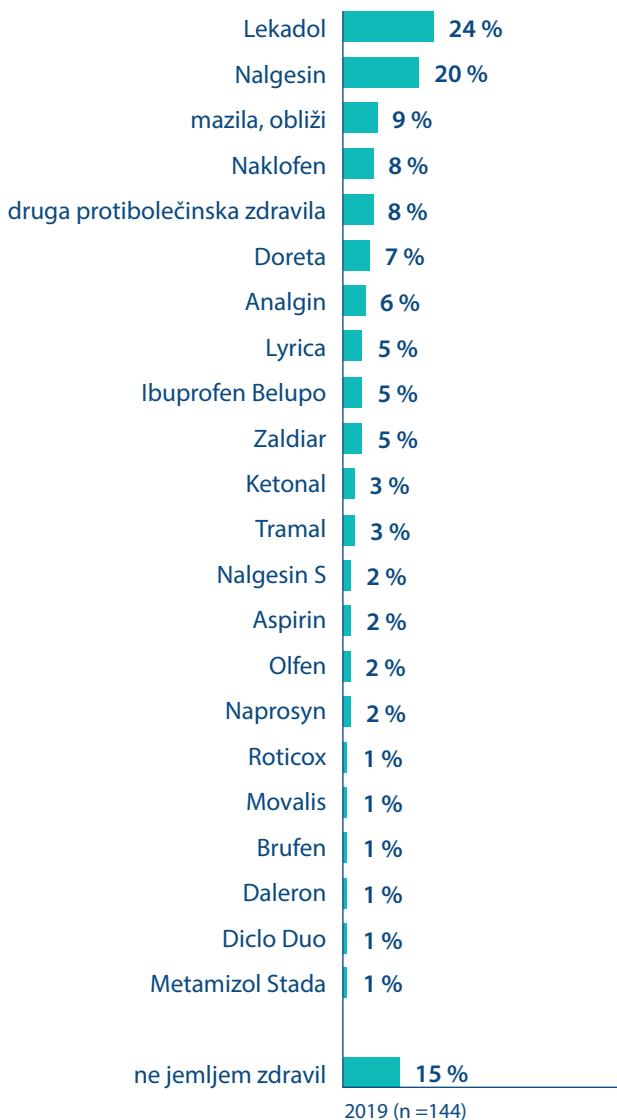
## Hujša izražena simptomov ponoči



Med anketiranimi, ki so občutili 4 ali več simptomov, značilnih za nevropatsko bolečino, je bilo 77 % takih, ki so bolečino občutili več kot eno leto. Med njimi jih je 86 % bolečino občutilo vsak dan ali nekajkrat na teden, ostali redkeje. Pri 33 % je bila bolečina hujša ponoči.

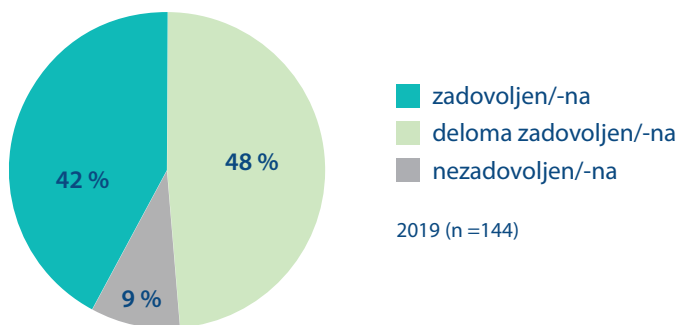
## Farmakološko zdravljenje simptomov, ki so značilni za nevropatsko bolečino

Zdravila, s katerimi si bolniki lajšajo simptome, ki so značilni za nevropatsko bolečino



Anketiranci s simptomi, značilnimi za nevropatsko bolečino, so večinoma jemali enaka zdravila kot za lajšanje kronične bolečine. Večini so zdravila pomagala ali deloma pomagala.

### Zadovoljstvo bolnikov z učinkovitostjo zdravil pri lajšanju simptomov, ki so značilni za nevropatsko bolečino





# POVZETEK REZULTATOV IN ZAKLJUČEK

---

**N**a podlagi rezultatov raziskave v letu 2019 lahko rečemo, da kronično bolečino občuti **22 % odraslih** (18–75 let) prebivalcev Slovenije. Skoraj vsak tretji prebivalec, starejši od 60 let, trpi za kronično bolečino. Pri 73 % bolnikov kronična bolečina traja več kot 1 leto in pri 78 % bolnikov se pojavlja vsak dan ali nekajkrat na teden. Kronična bolečina je 1,5-krat pogostejša pri ženskah. Najpogostejše so **kronične bolečine v križu in hrbtenici**, ki se pojavljajo pri 63 % bolnikov s kronično bolečino, zelo se je povečala pogostost kroničnih bolečin v sklepih, okončinah in mišicah ter glavobolov. Skrb vzbujajo ugotovitve, da zaradi **močne bolečine** (ocena jakosti bolečine na številčni lestvici od 7 do 10) še vedno **trpi več kot polovica ljudi s kronično bolečino**.

Bolečina vpliva na bolnikove socialne odnose in ekonomsko stanje. 71 % bolnikov navaja vpliv na vsakodnevna opravila, 40 % težave s spanjem in 39 % vpliv na delo v službi. 31 % delovno aktivnih je bilo zaradi bolniškega dopusta odsotnih z dela 3 mesece ali manj, 11 % pa daljše obdobje. Zaradi kronične bolečine je delovno mesto zamenjalo 12 % ljudi, invalidsko pa se jih je upokojilo 7 %.

Pri obravnavi bolnikov s kronično bolečino ostajajo ključni zdravniki družinske medicine, saj večina bolnikov (82 %) zaradi kronične bolečine obišče svojega izbranega zdravnika.

65 % bolnikov ocenjuje, da jim zdravila zadovoljivo lajšajo bolečino, skoraj 23 % bolnikov pa si želi, da bi jim zdravnik predpisal učinkovitejše zdravilo. Priložnosti za učinkovitejšo obravnavo kronične bolečine so v multimodalnem pristopu, saj večina (77 %) za lajšanje kronične bolečine jemlje le eno zdravilo, in v nefarmakoloških metodah.

**Izobraževanje bolnikov** je pomemben del učinkovitega zdravljenja bolečine, saj kar 67 % bolnikov zdravil ne jemlje v skladu z navodili ali pa jih vzamejo po potrebi oziroma po občutku.

Ena od najbolj neprijetnih kroničnih bolečin je **nevropatska bolečina**. Anketiranci s kronično bolečino so bili vprašani tudi po značilnih simptomih te bolečine, vendar na podlagi odgovorov ne moremo zagotovo trditi, da gre pri njih za nevropatsko bolečino, saj je za diagnozo potreben klinični pregled. Kar 12 % anketiranih je navajalo 4 ali več značilnih simptomov – pekočo bolečino, mravljinčenje, zbadanje in odrevenelost. Pri večini bolnikov (86 %) se ti simptomi pojavljajo vsak dan ali nekajkrat na teden, pri 33 % bolnikov so izrazitejši ponoči. Simptome, značilne za nevropatsko bolečino, ki je lahko povezana s poškodbo živcev, navaja kar 36 % bolnikov, 27 % pa jih kot vzrok navaja operacijo na hrbtenici ali sladkorno bolezen. Ne glede na značilne simptome nevropatske bolečine pa anketiranci ne navajajo bistvenih razlik v zdravljenju z zdravili kot pri kronični bolečini. Na podlagi odgovorov sklepamo, da so za učinkovitejše lajšanje tovrstne bolečine priložnosti v boljšem prepoznavanju in ustreznem zdravljenju.

Raziskava omogoča vpogled v obravnavo kronične bolečine v Sloveniji in v to, kako ljudje doživljajo svojo bolečino. V primerjavi z rezultati raziskave iz leta 2006 je opazen trend boljšega obvladovanja kronične bolečine, kar se kaže v krajšem trajanju, manjši pogostosti pojavljanja simptomov ter manjši jakosti bolečine. Rezultati potrjujejo, da se je obravnavo kronične bolečine v zadnjih 13 letih izboljšala, hkrati pa nakazujejo smeri izboljšav. Z delovanjem na tem področju lahko ta trend v prihodnjih letih še pospešimo.

**Pri pripravi knjižice so sodelovali:**

prim. Gorazd Požlep, dr. med.  
*predsednik odbora*

prim. doc. dr. Nevenka Krčevski Škvarč, dr. med.

Ana Pekle Golež, dr. med.

mag. Vesna Papuga, dr. med.

Božena Jerkovič Parač, dr. med.

Barbara Kosmina Štefančič, dr. med.

dr. Aleksander Stepanovič, dr. med.

prof. dr. Maja Rus Makovec, dr. med.

prof. dr. Marjan Zaletel, dr. med.

prof. dr. Vilma Urbančič Rovan, dr. med.

Izdajatelj: Slovensko združenje za zdravljenje bolečine

Izdajo tiska je omogočila Krka, d. d., Novo mesto, Ljubljana, 2020.



Krka, d. d., Novo mesto  
Šmarješka cesta 6  
8501 Novo mesto  
Slovenija  
[www.krka.si](http://www.krka.si)