

Provate dolore?

Avete paura di provare dolore a causa di un intervento chirurgico o di un esame clinico?

Uno dei vostri cari ha questo problema?

Questo opuscolo vi informa sul modo in cui nel nostro ospedale viene affrontato il problema del dolore e vi invita a esprimervi in merito.

Non aspettate: parlate apertamente del vostro dolore.

Il dolore, utile o inutile?

Nella maggior parte dei casi il dolore è un segnale d'allarme che permette di accorgersi di una malattia o di reagire nel caso di una ferita. Se il dolore persiste, tuttavia, diventa inutile, se non addirittura nocivo. Ritarda la guarigione e può incidere negativamente su tutti gli aspetti della vita.

DOLORE ACUTO

DOLORE CRONICO

- Utile perché segnala un pericolo
- Ripercussioni fisiche, psicologiche, socioprofessionali temporanee
- Inutile se non addirittura dannoso
- Ripercussioni fisiche, psicologiche, socioprofessionali durature
- Perdura oltre i 3-6 mesi

Affrontare in modo adeguato il dolore acuto diminuisce il rischio che si sviluppino dolori cronici.

Alleviare il dolore è un compito comune

Di fronte al dolore, pazienti e personale curante devono agire insieme. Siete voi gli esperti dei vostri sintomi e soltanto voi potete descrivere il dolore che provate. Noi disponiamo di vari mezzi per affrontarlo (vedere pagina 4).

PARLATECI SUBITO DEL VOSTRO DOLORE, ANCHE LIEVE. IN QUESTO MODO POTREMO AGIRE SUBITO E ADATTARE IL TRATTAMENTO ALLE VOSTRE ESIGENZE.

Parlateci del vostro dolore

Siamo tutti diversi di fronte al dolore

La percezione del dolore e le sue manifestazioni variano da individuo a individuo e sono influenzate dai ricordi di esperienze passate e da emozioni come la paura, la collera o la tristezza.

«Da 0 a 10, qual è l'intensità del vostro dolore?»

Spesso vi viene posta una domanda simile per calibrare al meglio la cura. La valutazione del dolore deve essere sistematica e ripetuta, come la misurazione della temperatura corporea e della pressione arteriosa.

Con l'aiuto di un righello potete indicare l'intensità del vostro dolore su una scala che va da «Nessun dolore» a «Il massimo dolore possibile».

Come potete aiutare il personale curante ad alleviare il vostro dolore?

Esprimendo ciò che provate potete aiutarci a personalizzare il vostro trattamento. I dati vengono registrati nella vostra cartella e garantiscono una migliore trasmissione delle informazioni tra il personale curante.

Che cosa fare quando non è possibile comunicare verbalmente?

Per valutare il grado di dolore dei bambini piccoli o delle persone in coma o che hanno gravi difficoltà di comunicazione esistono altri strumenti, ad esempio griglie di osservazione adattate alle circostanze.





Come parlare del vostro dolore con il personale curante?

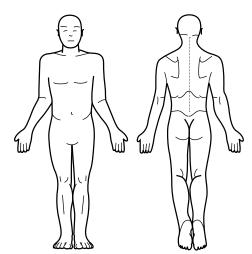
Data:

O Pulsazioni

○ Il lavoro○ Altro:

Dove ho male?

(Indicate le zone in cui provate dolore)



Da quando ho male?

A che cosa somiglia il dolore che provo?

Qual è la sua intensità? (cerchiate la cifra corrispondente)

Quali situazioni influenzano l'intensità del vostro dolore?

Su quali aspetti della mia vita il dolore incide maggiormente?

Quale/i trattamento/i ho già provato?

ScaricheFitteSenso di oppressioneAltro:	Senso di irrequiezezzaSensazione logoranteBruciore
Nessun paramamamamamamamamamamamamamamamamamama	
Situazioni che lo acuiscono : O Posizione O Movimento O Stress O Freddo O Caldo O Stato di riposo O Altro:	Situazioni che lo attenuano : O Posizione O Movimento O Stress O Freddo O Caldo O Stato di riposo O Altro:
○ Il sonno○ Le relazioni con i miei cari○ Il morale	

Non farmacologici (fisioterapia, rilassamento, ipnosi, ecc.):

«Rimedi» personali:

O Formicolii

Altro:

Prevenire il dolore

Come limitare il dolore nel corso di un esame clinico o di una cura?

È possibile che un esame (prelievo del sangue, biopsia, esami cherichiedono di agire in posizioni particolari, ecc.) o una cura (medicazione, introduzione di catetere venoso o urinario, ecc.) provochino dolore. Vi possono dunque essere proposte delle misure preventive.

Fate tutte le domande che ritenete necessarie sullo svolgimento e la durata degli esami e delle cure e sulle possibilità di un trattamento preventivo.

Non esitate a parlarci delle vostre esperienze precedenti, delle vostre inquietudini o a darci suggerimenti utili per aumentare il vostro confort.

Che ne è del dolore postoperatorio?

Oggi esistono molti modi per affrontare e limitare il dolore postoperatorio. Le équipe di anestesisti e chirurghi danno inizio al trattamento contro il dolore già al momento dell'anestesia e lo adattano in seguito per tutta la durata del vostro soggiorno in ospedale.

E i dolori legati a una malattia?

Che si tratti di un mal di schiena, di una frattura, di un'infezione o di un tumore, la maggior parte degli stati patologici può essere accompagnata da dolore. Per quanto è possibile se ne cura la causa. Ma il dolore viene trattato anche quando la sua origine non è stata ancora identificata.

VERO O FALSO?

«La morfina viene usata solo auno stadio molto avanzato della malattia»

FALSO

Questo farmaco è molto utile per il trattamento di vari tipi di dolore, in particolare post-operatori.

LO SAPEVATE CHE...?

Molti studi mostryano che una buona gestione del dolore riduce l'insorgere di complicazioni legate all'intervento e favorisce la guarigione. Un trattamento efficace deve permettervi di alzarvi, muovervi e respirare profondamente, nel modo più tranquillo possibile.

Trattare il dolore

Un approccio su misura

Nella maggior parte casi i dolori sono trattati in maniera soddisfacente attraverso la combinazione di più elementi:

- farmaci
- fisioterapia, massaggi, impacchi caldi/freddi
- tecniche più sofisticate come le peridurali
- tecniche di rilassamento, ipnosi
- psicoterapia

Esistono molti trattamenti in grado di alleviare efficacemente il dolore (paracetamolo, antiinfiammatori, oppiacei...). La scelta dipende dalle cause del dolore, dalla sua intensità, dalle sue caratteristiche oltre che dalle vostre esperienze precedenti.

Che cosa potete fare?

Partecipando attivamente alla cura potete contribuire ad alleviare il dolore che provate:

- segnalate qualsiasi cambiamento del dolore
- seguite il trattamento prescritto agli orari previsti
- valutate l'efficacia dei trattamenti e i loro effetti secondari
- in caso di necessità, chiedete dosi supplementari
- effettuate esercizi di rilassamento
- cercate di individuare forme di distrazione, ad esempio la musica, la televisione, la lettura, il gioco ecc.

VERO O FALSO?

«Bisogna aspettare il più a lungo possibile prima di prendere un antidolorifico»

FALSO

È inutile attendere. I farmaci sono più efficaci quando li si prende prima che si manifestino i sintomi dolorosi.

NON LASCIATE CHE IL DOLORE SI CRONICIZZI: PAR-LATENE AL PERSONALE CURANTE APPENA INIZIATE A SENTIRE MALE.

Quando il dolore persiste

Le ripercussioni sul morale

I dolori persistenti sono molto diversi dai dolori acuti legati a una malattia, un incidente, un esame o un intervento chirurgico. Spesso incidono fortemente sulla vita quotidiana e provocano cambiamenti dell'umore.

Alcuni modi per migliorare la situazione

Come affrontare il problema dei dolori che resistono ai trattamenti? Ecco alcune possibili soluzioni:

- mantenete il contatto con il vostro medico curante in modo da sottoporvi regolarmente a una visita, adattare le cure, chiedere e ottenere tutte le spiegazioni necessarie, programmare gli esami, identificare quali sono le risorse personali a vostra disposizione, parlare delle vostre paure rispetto al futuro, ecc.
- identificate le cause che possono rendere il dolore persistente o acuirlo, ad esempio situazione emotiva, preoccupazioni a livello sociale e/o finanziario, inquietudini rispetto al futuro, ecc.
- mirate ad esempio a una progressiva diminuzione del dolore piuttosto che a una sua completa scomparsa.

La visita specialistica

Nelle situazioni in cui il dolore non risulta sufficientemente alleviato dai trattamenti abituali, un'équipe di specialisti di varie discipline è a vostra disposizione per individuare con voi la migliore soluzione terapeutica. L'équipe del Centre d'Antalgie del CHUV interviene su richiesta del vostro medico curante. Non esitate a parlargliene.

VERO O FALSO?

«Se mi viene proposto un sostegno psicologico vuol dire che i medici pensano che il dolore è solo nella mia testa»

FALSO

Il dolore coinvolge la persona nella sua globalità. L'inquietudine o la tristezza possono accentuare il dolore. E il dolore può influire sul morale.

QUANDO CERTI DOLORI RESISTONO AI TRATTA-MENTI, IL MODO ADEGUATO PER AFFRONTARLI MIRA ANCHE AD ATTENURE LE LORO RIPERCUS-SIONI SULLA VITA QUOTIDIANA.

Annotazioni e domande

Per saperne di



- ✓ www.chuv.ch
- ✓ www.chuv.ch/centre-antalgie
- ✓ www.pain.ch/info-patients
- www.hug-ge.ch

IMPRESSUM

Questo opuscolo è stato realizzato da un gruppo di lavoro composto da specialisti del dolore del CHUV e degli Ospedali Universitari di Ginevra (HUG). È stato sottoposto inoltre ad alcuni pazienti. (maggio 2016)

