



Per adulti:

nessun dolore	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	massimo dolore
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----------------

Per bambini:



Disegno realizzato da Pucci Riccardo

“RICORDARE”

*Se sente dolore, lo comunichi subito all'infermiere, all'ostetrica, al medico.
Non si preoccupi di essere troppo insistente.
Il medico, l'infermiere e l'ostetrica hanno bisogno di sapere quanto dolore sente per adeguare la terapia antidolorifica all'intensità del dolore che*

LEI STA PROVANDO

a cura di:
A. Annesanti F. Tani

Per informazioni: Tel. 0577-586873; @mail: a.annesanti@ao-siena.toscana.it, tani@unisi.it

Febbraio 2011

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA SENESE OSPEDALE SENZA DOLORE

Coordinatore: A. Annesanti F. Tani

insieme

contro il dolore

Il nostro ospedale è coinvolto attivamente nella lotta alla sofferenza per contrastare il dolore inutile, migliorare l'assistenza alle persone ricoverate ed ambulatoriali, diffondere la cultura di una malattia senza dolore.

Prendersi cura del malato significa considerare la malattia non solo come un evento biologico, ma come una esperienza vissuta che considera anche gli aspetti del dolore e della sofferenza.
Il controllo e la cura del dolore sono diritti del cittadino di qualsiasi età, sesso, etnia.

Che cos'è il Dolore?

“Una sgradevole esperienza sensoriale ed emotiva, associata ad un effettivo o potenziale danno tissutale o comunque descritta come tale.”
(International Association for the Study of Pain)

Il dolore è una esperienza conosciuta da tutte le persone perché è stato sicuramente provato da ognuno di noi e talora per più volte nel corso della vita. Sicuramente si può mettere in evidenza che ogni volta che lo proviamo, questo, possiede delle caratteristiche che lo differenziano da precedenti episodi dolorosi.

Inoltre l'esperienza dolorosa si differenzia ancor di più da individuo a individuo, infatti ogni persona porta dentro di sé **“l'esperienza del proprio dolore”** con caratteristiche emozionali peculiari. Ciò rende difficoltosa la comunicazione di questa esperienza da parte del malato e quindi ancor più difficoltosa l'interpretazione del “fenomeno dolore” da parte degli operatori sanitari. **Nessuno conosce il proprio dolore come la persona che soffre**, per cui l'interpretazione di ciò che il paziente vuole comunicare diventa un aspetto fondamentale per la diagnosi e la pianificazione di un adeguato trattamento antalgico.

Cosa sapere sul controllo del Dolore delle Fratture?

A seconda della sede e del tipo di frattura, il dolore, può essere curato con anestesia locale, epidurale o plessica e con altri metodi fisici.

Cosa sapere sul controllo del Dolore Post Trauma?

Il dolore post-trauma è quello provocato da una contrattura, uno stiramento, una distorsione, una infiammazione a seguito di un evento traumatico per l'organismo (come un incidente), ma che non danno luogo a vere e proprie lesioni (fratture di ossa, rotture di muscoli, ecc).

Cosa sapere sul controllo del Dolore Post Operatorio?

Il dolore acuto è finalizzato a mettere in guardia il corpo sulla presenza di stimoli pericolosi o potenzialmente tali presenti nell'ambiente o nello organismo stesso.

Da cosa dipende il dolore post-operatorio?

- Dalla sede e dalla gravità dell'intervento chirurgico
- Dal grado soggettivo di percezione dolorosa

Oggi con una terapia adeguata è possibile alleviare il dolore dopo l'intervento chirurgico fino ad eliminarlo per consentire alla persona di:

- Affrontare meglio il decorso post-operatorio e la convalescenza
- Respirare normalmente, fare esercizi respiratori e di fisioterapia
- Alzarsi e muoversi più facilmente e precocemente
- Accelerare i processi di guarigione e la convalescenza.

Cosa sapere sul controllo del Dolore Cronico?

Il dolore **cronico** presente nelle malattie degenerative, neurologiche, oncologiche assume caratteristiche di **dolore globale**, ovvero di sofferenza personale legata a giustificazioni fisiche, psicologiche e sociali.

Il dolore cronico, a differenza del dolore acuto, non è più solo un sintomo, ma una vera e propria sindrome e va trattato nel modo più tempestivo e completo possibile lasciando la facoltà al malato di decidere liberamente di vivere il proprio dolore e di preferirlo a qualunque, anche minimo, effetto collaterale della terapia antalgica.

La cura del dolore non guarisce la malattia, ma aiuta a tollerarla.

Cosa si può fare per tenere sotto controllo il Dolore?

Chiedere al medico se ci sarà dolore durante l'intervento sanitario, parlare dei propri timori verso gli antidolorifici ma è importante sapere che non c'è pericolo di abituarsi ai farmaci antidolorifici.

Si raccomanda di riferire ogni allergia o disturbo causati in precedenza da farmaci e segnalare quelli che assume abitualmente per altri problemi di salute.

Gli antidolorifici devono essere presi all' **inizio del dolore** o **ancora prima che inizi**, perché quando è diventato forte controllarlo risulta più difficile.

Anche da solo può fare qualcosa per allontanare la mente dal dolore; sono utili le tecniche di rilassamento e di distrazione oppure ascoltare musica, leggere, conversare, ecc.

Chi si occuperà del suo Dolore?

L'equipe medica, infermieristica ed ostetrica attua un programma di valutazione e cura del dolore per darLe sollievo.

I professionisti aiutano il malato a valutare il proprio dolore, in genere, con la scala di valutazione numerica.