



REGIONE CAMPANIA
Azienda Sanitaria Locale Avellino
www.aslavellino.it

DIRETTORE GENERALE: MARIO NICOLA VITTORIO FERRANTE

La gestione del dolore



Guida per i cittadini

A cura di:

UOC Assistenza Anziani e Cure Domiciliari



REGIONE CAMPANIA
Azienda Sanitaria Locale Avellino
www.aslavellino.it

La gestione del dolore

DIRETTORE GENERALE: MARIO NICOLA VITTORIO FERRANTE

Edizione a cura:

U.O.C. Assistenza Anziani e Cure domiciliari
Direttore: dott.ssa Anna Marro

Via Circumvallazione, 83100 Avellino
Tel. 0825292649 e Fax 0825292650
e-mail: amarro@aslavellino.it
www.aslavellino.it

Collaboratori:

Cosimo Amodio Zarrella	dirigente medico
Anna Maria Torello	infermiera
Lidia Rinaldi	assistente sanitaria
Sergio Guerrera	coadiutore amministrativo

II Edizione

Anno 2023

Tutti i diritti riservati



Sommario

Perché la cura del dolore e della sofferenza?	pag. 4
Che cos'è il dolore?	pag. 5
Come si misura il dolore?	pag. 6
Come controllare il dolore?	pag. 7-8
La rete delle cure palliative: Cure Domiciliari e Hospice	pag.9-10



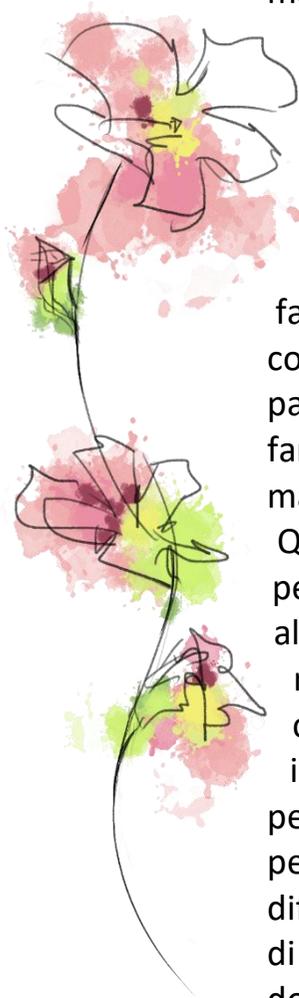
Perché la cura del dolore e della sofferenza?

Prendersi cura della persona che ha bisogno di assistenza significa considerare anche gli aspetti di sofferenza, di dolore fisico e psicologico, considerati molto spesso in passato fattori secondari, quasi un tributo necessario.

La sofferenza acuta e cronica non è inevitabile: le terapie del dolore possono dare sollievo, possono contribuire alla migliore qualità della vita possibile in quel determinato momento e con quella determinata patologia.

In questi ultimi anni sono state acquisite conoscenze precise sui meccanismi fisiologici che governano il dolore e sono molteplici le metodologie di intervento che permettono di controllarlo.





Al dolore fisiologico spesso si associano sensazioni di ansia, mancanza di controllo, incertezza per il futuro, che peggiorano la percezione del dolore e che non possono essere trattate solo con i farmaci. Per tali motivi la relazione utente/personale sanitario è fondamentale nelle fasi di ascolto e cura del dolore. Così come è importante la partecipazione e la vicinanza dei familiari per affrontare le scelte in maniera consapevole e condivisa. Questo opuscolo è pensato per te e per i tuoi familiari, per aiutarti in alcuni momenti difficili e per renderti protagonista di un diritto che è quello di non dover soffrire inutilmente. Questo opuscolo è pensato per te e per i tuoi familiari, per aiutarti in alcuni momenti difficili e per renderti protagonista di un diritto che è quello di non dover soffrire inutilmente.

Che cos'è il dolore?

Il dolore è un segnale di allarme con cui il nostro organismo ci segnala che qualcosa non va. Ciascuno di noi vive il dolore in modo diverso. Il significato che le persone attribuiscono al dolore e alle situazioni che lo provocano dipende dalla cultura e dalle conoscenze possedute, ma anche dalle credenze personali.

Questa interpretazione influenza la percezione soggettiva e la risposta al dolore. È stato dimostrato che la percezione del dolore può essere attenuata o aumentata dagli stati emotivi, quali depressione, ansia e stress.

Il dolore non controllato peggiora nettamente la qualità della vita, espone al rischio dell'automedicazione e può provocare atteggiamenti antalgici non corretti per alleviarlo. Ad esempio nel caso di un dolore al lato sinistro della schiena si incurva la colonna vertebrale verso il lato destro.

Il dolore impedisce il normale svolgimento delle attività quotidiane a causa delle importanti limitazioni che esso provoca.

Il dolore deve e può essere trattato, in entrambi i sessi e in tutte le età, non solo per motivazioni

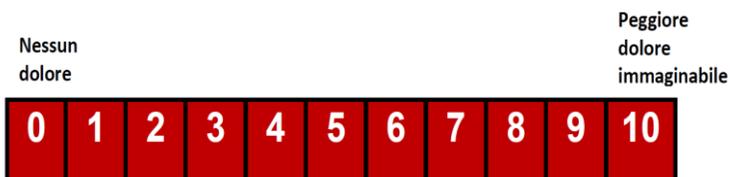
etiche, ma anche perché la sofferenza nei casi di cronicità può diventare una sindrome autonoma con pesanti effetti psicologici e sulla vita di relazione.

Se il dolore viene trascurato e sottovalutato è più difficile trattarlo efficacemente ed eliminarlo completamente.



Come si misura il dolore?

Ciò che devi sapere è che il dolore può essere misurato e che la misurazione è un tuo diritto. La quantità di dolore provato si può misurare con metodi semplici che utilizzano scale numeriche da 0 nessun dolore a 10 massimo dolore -:



oppure con parole che esprimono valori diversi di intensità del dolore provato:



Come controllare il dolore?

Attualmente disponiamo di una vasta gamma di terapie farmacologiche che permettono di controllare il dolore.

Chiedi al tuo medico di famiglia di essere informato sui modi possibili per controllare il dolore.

Farmaci

I medici possono prescrivere diversi tipi di farmaci, dai più leggeri ai più potenti in funzione dell'intensità del dolore.

Si tratta di farmaci sicuri che possono essere presi a tutte le età. Eventuali effetti secondari possono essere controllati e vanno comunicati al medico.

La condizione più importante, affinché la terapia sia efficace, è la sua assunzione secondo le precise indicazioni del medico. Oltre ai farmaci specifici per il dolore (farmaci antinfiammatori non steroidei e oppioidi) il medico potrà utilizzare altre categorie di medicinali detti "adiuvanti", come gli antidepressivi e gli ansiolitici a bassi dosaggi. Questi farmaci hanno



lo scopo di alzare la soglia del dolore e quindi migliorare l'azione degli analgesici.

Esistono pregiudizi molto radicati sull'uso degli oppioidi, in particolare sulla morfina. Se assunti correttamente, sotto controllo medico, i derivati dell'oppio sono degli eccellenti analgesici ed anche più sicuri di altri farmaci tanto che il loro impiego è raccomandato all'Organizzazione Mondiale della Sanità.

L'assunzione di questi farmaci per un dolore acuto o neoplastico non abbrevia la vita e non altera lo stato di coscienza. Inoltre la loro dose può essere efficacemente incrementata se aumentano i sintomi dolorosi o cessata gradualmente senza problemi.

Gli antidolorifici, per essere efficaci, vanno assunti regolarmente e a orari definiti. Non far da te! Non variare di tua iniziativa la quantità e la frequenza di assunzione del farmaco, perché questo compromette i suoi effetti benefici.

Consulta sempre il medico! Rivolgi a lui tutte le domande che ritieni necessarie e concorda sempre con lui eventuali modifiche alla terapia. **Il medico è pronto a rispondere a qualsiasi tua domanda.**

Quindi puoi affidarti ai medici con fiducia per ricevere una informazione corretta e completa e superare i pregiudizi che ostacolano una efficace terapia del dolore grave e inutile.

Il primo riferimento per la terapia del dolore è il **medico di famiglia**.

Puoi rivolgerti a lui per avere consigli o una prima valutazione del dolore e per essere eventualmente indirizzato ad altri specialisti e, laddove esistono, ai Centri di terapia antalgica.





La rete delle cure palliative: cure domiciliari e Hospice

Vi sono malati la cui patologia non è più guaribile, tuttavia devono poter trascorrere il tempo che hanno a disposizione con dignità e senza dolore. Rispondono a questa esigenza le cure palliative che, fornite da personale opportunamente formato, hanno un approccio globale alle esigenze complessive dei pazienti.

Di seguito i riferimenti telefonici dei servizi della nostra ASL che si occupano di tali cure, per avere informazioni per l'accesso a:

Cure domiciliari palliative

DISTRETTI E PRESIDII DISTRETTUALI	TELEFONO
Ariano Irpino	0825/877661
Grottaminarda	0825/425321
Mirabella Eclano	0825/438830
Vallata	0827/901810
Monteforte Irpino	0827/901810
Sant'Angelo dei Lombardi	0827/216904
Calitri	0827/203003
Montella	0827/601820
Avellino	0825/292095-292025
Altavilla	0825/991655
Cervinara	0824/836764
Atripalda	0825/293234



REGIONE CAMPANIA
Azienda Sanitaria Locale Avellino
www.aslavellino.it

DISTRETTI E PRESIDI DISTRETTUALI	TELEFONO
Baiano	081/8243271
Lauro	081/8240988

HOSPICE

SEDE	TELEFONO
Hospice di Bisaccia	0827/877333
Hospice di Solofra	0825/530341





REGIONE CAMPANIA
Azienda Sanitaria Locale Avellino
www.aslavellino.it

Gestire il dolore
Guida per i cittadini
Cure Domiciliari Integrate
2^a Edizione - Maggio 2023
ASL AV