



FONDAZIONE **ALITTI**
O.N.L.U.S.

Conoscere il dolore

Edizione 2017



Le lingue

Italiano

Español

Français

Język polski

Pilipino

Русский

Român

Українська

العربية

Questo opuscolo di 18 pagine contiene il percorso rapido di lettura della versione italiana del volume “Conoscere il dolore”. La versione completa del manuale “Conoscere il dolore” può essere scaricata dal sito della Fondazione.

Il volume è dedicato alla memoria di Gianfranco Baldassini e Antonio Gatti.

www.fondazionealitti.org

Dal sito della Fondazione potranno essere scaricate anche le versioni pdf degli opuscoli nelle singole lingue e la normativa relativa alla Terapia del dolore.

Prefazione



Il dolore rappresenta una sensazione sgradevole, spesso è così grave o persiste nel tempo tanto da stravolgere la vita quotidiana.

Un malato tende a riferire alcuni sintomi, quali aumento della temperatura, difficoltà a respirare, sensazione di aumento del numero dei battiti cardiaci e così via, sempre con molta precisione, ma quando deve riferire al proprio medico il disagio provocato dal dolore ha la sensazione che nessun aggettivo possa spiegare completamente la propria sofferenza.

Spesso, il malato tende addirittura a non riferire più una sofferenza cronica avendo perso la speranza che esista una medicina capace di ottenere il completo sollievo dal dolore.

Oggi anche una legge (n.38 del 15 Marzo 2010) sostiene che ogni cittadino ha il diritto di evitare la sofferenza inutile.

Medico e Malato, insieme, possono combattere il dolore! Il primo passo verso questa lotta è quello di comprendere il dolore per poi aderire alle cure con maggiore consapevolezza.

Il Malato ed il Medico, dunque, sono alleati contro il dolore e le Medicine rappresentano la loro arma. Conoscere le cure e gestirle aiuta medico e malato a sconfiggere il dolore.

Questo opuscolo rappresenta un contributo della Fondazione Alitti per aiutare a “lenire” le sofferenze dei malati, dei loro cari e di tutti coloro che con dedizione li curano e li assistono.

Sommario

- 4 Conoscere il dolore
- 6 Come si misura il dolore
- 8 Combattere il dolore
- 12 Effetti della cura
- 15 Alcuni falsi miti da sfatare



Conoscere il dolore

**Definizione
e descrizione
del dolore,
negli aspetti
fisici
e psicologici**

Il dolore è una sensazione spiacevole che origina da una zona del nostro corpo dove si è verificato un problema. Questo “allarme” è immediatamente trasmesso a una sorta di “centrale operativa” (il sistema nervoso centrale), attraverso un sistema di cavi elettrici (le fibre nervose), affinché il messaggio sia decodificato ed elaborato – in modo più o meno consapevole – per attuare le misure più adeguate a risolvere il problema.



**Quando
il dolore
è utile
e quando
è inutile**

Possiamo dire che almeno all’inizio il dolore è sempre utile, perché ci permette di accorgerci che “qualcosa non va” e ci invita a cercare di rimediare e magari a correggere in tempo un problema. Tuttavia in alcune situazioni il dolore è assolutamente inutile e dannoso.

È inutile, per esempio, quando è conseguente a interventi chirurgici od a una malattia cronica già scoperta. In generale, è considerato inutile nelle

forme più gravi delle malattie delle articolazioni (artrosi e artriti), nei tumori, nelle malattie dei nervi e così via. Avere dolore vuol dire potersi muovere poco, o per nulla, perdere il sonno, essere stanchi, irritabili e depressi, lavorare male, non desiderare una vita sociale, evitare gli amici ed i familiari. In queste condizioni si può perdere la gioia di vivere.

Se un dolore dura per breve tempo viene definito “acuto”, se invece dura a lungo (magari con periodi di benessere che si alternano a fasi di riacutizzazioni), si definisce “cronico”.

È evidente che il dolore acuto (come nel caso di una ferita) ha una funzione difensiva, volta ad evitare nuovi stimoli pericolosi.

Il dolore acuto è quindi soprattutto un sintomo che ci indirizza a curare una malattia.

Il dolore cronico può rappresentare di per sé una malattia. Il suo messaggio ha infatti perso la funzione di sintomo, non serve più a farci fuggire da un pericolo ed è diventato esso stesso un problema da curare.

La cura del dolore può essere pertanto molto diversa a seconda che si tratti di un dolore acuto o di un dolore cronico.

Per esempio, è normale che l'approccio al dolore cronico preveda farmaci capaci di controllare il disturbo per lunghi periodi e che abbiano anche effetti positivi sugli aspetti di ansia e depressione che, come abbiamo detto, spesso accompagnano questo tipo di sofferenza.

Dolore acuto e cronico





Come si misura il dolore

Perché si deve misurare il dolore

La misurazione del dolore ha lo scopo di determinarne l'intensità, la qualità e la durata. Questi parametri permettono di scegliere il trattamento più adeguato e nel tempo anche di valutarne l'efficacia delle cure.

Sistemi di misura del dolore

Il dolore può essere misurato utilizzando scale numeriche o verbali. Un tipico esempio di scala è la cosiddetta VAS (scala visiva analogica) che è una semplice retta di 10 cm con due estremità che corrispondono a “nessun dolore” e “massimo dolore possibile”. Il medico può chiedere: “pensi al dolore che ha provato nella settimana appena trascorsa ed indichi su quale punto della linea rappresenta questo dolore dove all'estremo sinistro della linea vi è la mancanza di dolore e all'estremo destro il massimo dolore possibile”. Quindi la persona mette un segno sul punto che meglio corrisponde alla sua sensazione.

Scala VAS



Scala numerica

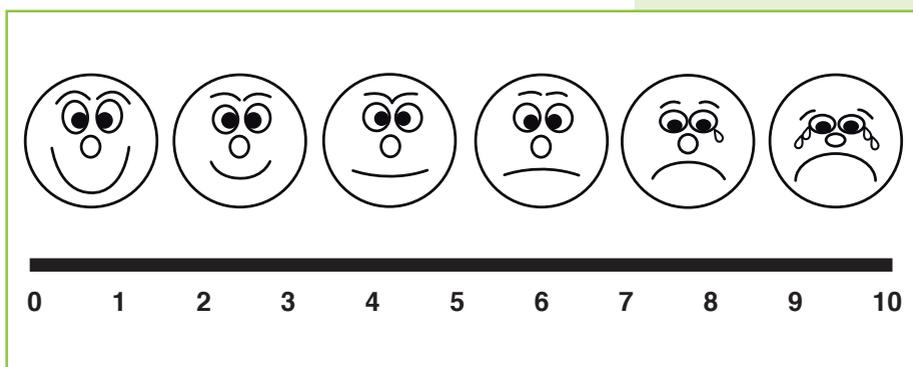
Se a tale linea, lunga 10 centimetri, si aggiunge un numero progressivo ad ogni centimetro, come in un classico righello, si avrà una scala numerica.



Altre varianti sono le scale arricchite di colori o “faccine” (come la “scala delle espressioni facciali”). Queste ultime vanno dal molto sorridente al molto triste e rappresentano meglio le variazioni di gravità del dolore. Essa si può usare anche con i bambini.

In questo caso la persona valuta il proprio dolore scegliendo il disegno che meglio rappresenta il livello della propria esperienza dolorosa.

Scala delle espressioni facciali



La scala verbale consiste nel chiedere “Considerando una scala da 0 a 10 in cui a 0 corrisponde l’assenza di dolore e a 10 il massimo di dolore immaginabile, quanto valuta l’intensità del suo dolore?”

In questo caso la persona risponde indicando un numero fra 0 e 10 che meglio rappresenta il proprio livello di dolore.



Combattere il dolore

Cosa è un OPPIACEO

OPPIACEI

Nel caso che il dolore sia moderato o grave, o non passi completamente, occorre ricorrere a farmaci più efficaci come i derivati dell'oppio. Tra questi farmaci vi sono varie sostanze con differente potere analgesico, il prototipo di tali farmaci è rappresentato dalla morfina.

Quest'ultimo farmaco può scatenare molti timori legati alla droga, ma è dimostrato che, impiegato contro il dolore, è un farmaco come tanti altri ed è in grado di ridurre il dolore efficacemente e con buona tollerabilità da parte del malato.

Adiuvanti

Talvolta la cura del dolore richiede l'uso contemporaneo di più farmaci che non agiscono direttamente sul dolore (per questo vengono chiamati adiuvanti). I più frequenti sono il cortisone ed i tranquillanti.



Come si somministrano

In linea di massima è preferibile assumere i farmaci per bocca. Attraverso tale via vengono assorbiti più lentamente, ma durano molto più a lungo rispetto alla via iniettiva (ad esempio quella intramuscolare). Per questo e per altri motivi le iniezioni vanno impiegate solo eccezionalmente nella terapia del dolore a lungo termine.

Altra via di somministrazione non invasiva è rappresentata dalla via transdermica, ovvero dall'applicazione di cerotti che rilasciano il principio attivo attraverso la pelle.

Il cerotto è un sistema pratico per il caregiver, semplice da somministrare, a patto che venga applicato correttamente, al giusto dosaggio e con frequenti controlli da parte del medico.

Può essere utile anche somministrare i farmaci per via nasale in quanto il principio attivo viene rapidamente assorbito ed il dolore può essere controllato in pochi minuti (evenienza che va considerata nei casi in cui il dolore oncologico grave insorge rapidamente ed imprevedibilmente).



Dove agiscono gli oppiacei

La morfina, ed i farmaci morfino-simili, agiscono infatti sugli stessi recettori naturali delle endorfine. I recettori sono come dei minuscoli “pulsanti” presenti sulle cellule che devono essere “premuti” (da una sostanza normalmente prodotta dall’organismo o da un farmaco in grado di simulare la sostanza endogena) per attivare un determinato effetto. L’attivazione dei suddetti recettori porta ad una grande varietà di effetti, primo tra tutti quello antidolorifico. Tra gli oppiacei ad azione centrale si conosce la morfina e molte altre ad azione simil morfina che si differenziano per potenza, durata d’azione e modo di somministrazione.

Le vie di somministrazione degli oppiacei in terapia del dolore sono principalmente:

- ✓ orale
- ✓ transdermica
- ✓ parenterale (sottocute, intramuscolo, endovena)
- ✓ transmucosale orale
- ✓ nasale

Dall’oppio grezzo, prodotto dai papaveri, si estrae morfina ed eroina



Per conoscere in modo approfondito i possibili effetti indesiderati di un determinato farmaco antidolorifico occorre leggere il foglio illustrativo allegato alla confezione del farmaco ed in caso di dubbi parlarne con il proprio medico. Elenchiamo di seguito solo gli effetti indesiderati più tipici e le possibili “contromisure”, sempre da condividere con il medico curante:

✓ **Nausea e vomito:** possono essere conseguenti all’uso di oppiacei, ad altre cure come la radioterapia e la chemioterapia. Possono essere prevenuti con farmaci “antinausea”.

✓ **Inappetenza:** può essere dovuta sia ai farmaci per il dolore sia alla stessa malattia. Meglio fare piccoli pasti, più volte al giorno, scegliendo i cibi più graditi.

✓ **Stitichezza:** può essere prevenuta con una dieta ricca di fibre, verdure, cereali e molta acqua. Se la stitichezza si prolunga per più di due, tre giorni, può essere opportuno effettuare un clistere medicato e assumere prodotti che facilitino l’evacuazione.

✓ **Sonnolenza:** alcuni farmaci oppiacei possono dare – soprattutto all’inizio del trattamento – sonnolenza durante il giorno. Prima di valutare se ridurre il dosaggio è bene ascoltare il parere del medico.

Possibili effetti indesiderati e loro gestione





Effetti della cura

Controllare insieme al medico gli effetti della cura

Tabella.
Esempio di diario giornaliero per il monitoraggio del dolore

Il paziente deve comprendere l'effetto benefico atteso dalla cura e la durata della terapia che generalmente è legata al tipo di dolore. In alcuni casi si rendono necessarie terapie con una lunga durata. Altre volte, come può accadere per i dolori acuti (ad esempio un trauma) sono sufficienti terapie di breve durata. Al fine di evitare inappropriati adattamenti della dose di farmaci prescritti (che spesso tolgono efficacia alla cura stessa) può essere opportuno che il paziente venga istruito a misurare l'intensità del proprio dolore attraverso una "scala del dolore" a 11 punti (0 corrisponde a nessun dolore e 10 al massimo dolore sopportabile) registrando il punteggio su un diario. Nella colonna "Annotazioni" si potrà riportare ogni eventuale effetto non desiderato per condividerlo con il medico curante al fine di valutarne la relazione con la terapia stessa e di attuare le cure di supporto.

Giorno	Gravità dolore (misurata con una scala numerica 0-10)*	Terapia (numero di compresse assunte)	Annotazioni
1			
2			
3			
30			

*(0 = nessun dolore; 10 = massimo dolore)

L'aiuto della scala e del diario consentono diversi vantaggi per il paziente:

- ✓ il medico può valutare meglio gli effetti della terapia nel tempo e quindi operare opportuni adattamenti dei dosaggi
- ✓ favorisce un rapporto continuativo tra medico e paziente
- ✓ consente a qualsiasi altro medico chiamato per una urgenza di valutare l'andamento del dolore e di consigliare eventuali adattamenti della terapia



Un decalogo per il paziente in trattamento con farmaci antidolorifici

Lo smaltimento dei farmaci scaduti, come per ogni altro farmaco, va fatto presso gli appositi contenitori presenti nelle farmacie.

Le dosi residue delle confezioni di farmaci oppiacei non vanno gettate con i normali rifiuti, ma devono essere restituite al farmacista.

- 1 Tenere informato il medico curante circa l'attuale assunzione di farmaci (anche se prescritti da un altro medico specialista).
- 2 Riferire ogni effetto collaterale derivante dai farmaci precedentemente assunti nonché eventuali allergie note.
- 3 Non assumere mai farmaci analgesici senza la prescrizione del medico, anche se questi sono risultati efficaci per parenti o conoscenti.
- 4 In caso di prescrizione di un nuovo farmaco richiedere al medico il numero delle dosi e l'orario di assunzione per iscritto in modo da evitare errori.
- 5 Scrivere su ogni scatola del farmaco la dose ed i relativi orari di assunzione.
- 6 Chiedere al medico se e quando variare la posologia di un farmaco, evitando adattamenti di propria iniziativa.
- 7 Riferire al medico qualsiasi variazioni dello stato di salute o la comparsa di effetti collaterali.
- 8 Non bere alcoolici durante l'assunzione di farmaci.
- 9 Tenere i farmaci fuori dalla portata dei bambini ed adolescenti.
- 10 Leggere il foglio illustrativo dei farmaci e chiedere spiegazioni al medico in caso di dubbi.

Alcuni falsi miti da sfatare



Opinione diffusa che il dolore sia un compagno inevitabile della malattia e che esso rappresenti un evento quasi “normale”. Tuttavia in questi ultimi anni sono state acquisite conoscenze precise sui meccanismi che scatenano il dolore e sono molti i metodi di intervento che permettono di controllarlo.

Spesso le limitazioni della vita imposte dal dolore cronico intaccano fortemente la forza del carattere.

Allora l'ottimismo può cedere il passo alla tristezza ed allo sconforto, specie in alcuni pazienti predisposti.

Qualche lacrima tende a spuntare sempre più frequentemente alternata ad ansia ed irritazione. Misurate il dolore e riferitene al vostro medico l'intensità senza esitazione.

Ogni terapia ha sempre il suo significato ed è proporzionata ai disturbi del paziente, quindi non è mai di per sé “troppa”.

Certo, è vero che chi segue una terapia del dolore può trovarsi ad assumere numerose compresse, tuttavia solo alcune sono specificatamente per il dolore. Può essere infatti opportuno aggiungere una medicina che protegga lo stomaco o una per aiutare a dormire o controllare alcuni disturbi connessi alla terapia analgesica stessa.

Inoltre, molti farmaci hanno una breve durata, quindi può essere necessario doverli assumere più volte al giorno. Osservate sempre il numero di somministrazioni giornaliere suggerite dal medico.

Il diritto di non soffrire di dolore inutile

Non vergognarsi del dolore

Assumere 4-5 compresse al giorno non vuol dire “intossicarsi”

**Assumere i farmaci
per il dolore non
vuol dire essere
drogati**

Una paura comune di chi deve prendere farmaci contro il dolore è di diventare dipendenti o – peggio – “drogati”. È un errore! È utile sapere che alcuni farmaci contro il dolore hanno un effetto diretto sul sistema nervoso centrale.

Agiscono quindi anche conferendo una piacevole sensazione di benessere. Ma drogati si diventa solo se si usano questi farmaci per scopi diversi. Si rammenti che la morfina ed altri farmaci morfino-simili agiscono su recettori che la natura ha predisposto per sostanze prodotte dal nostro stesso organismo.





La “FONDAZIONE ALFREDO, AURELIO E LEONIDA ALITTI”

è stata fondata nell'anno 1993 in forza del testamento olografo del Dott. Leonida Alitti il quale, grazie alla sua disponibilità e alla sua generosità, ha designato larga parte dei suoi beni mobili alla erigenda Fondazione, le cui rendite fossero utili al conseguimento delle finalità istituzionali.

La Fondazione non ha scopo di lucro e persegue esclusivamente finalità di solidarietà sociale nei settori dell'assistenza socio-sanitaria, dell'istruzione e della formazione. Tali attività saranno rivolte a migliorare la qualità della vita di persone svantaggiate, con particolare riferimento ai malati in fase terminale.

Per l'esplicazione delle proprie attività la Fondazione potrà stipulare convenzioni con istituti, enti, organismi pubblici e privati.

TESTI A CURA di Massimo Mammucari

HANNO PARTECIPATO ALLA REVISIONE DEI TESTI

Gianfranco Baldassini (RIP), Ernesto Carugati,
Bruno Chiuriazzi, Rosanna Dimaro, Antonio Gatti (RIP),
Rocco Domenico Mediatì, Alessandro F. Sabato

COMMISSIONE SCIENTIFICA
FONDAZIONE FRATELLI ALITTI

prof. Guido Fanelli
prof. Gianfranco Gensini
prof. Raffaele A. De Gaudio
prof. Niccolò Marchionni
prof.ssa Carla I. Ripamonti

FONDAZIONE ALFREDO, AURELIO E LEONIDA ALITTI ONLUS
Via Puccinotti, 65 - 50129 Firenze
Tel. 055 46 33 761 - Fax 055 46 33 764
www.fondazionealitti.org - C.F. 94050260481

GRAFICA E IMPAGINAZIONE
Morena Ceriotti/Excalibur
via Salsomaggiore, 12 - 20159 Milano

STAMPA
AGA srl - Cusano Milanino (MI)



FONDAZIONE **ALITTI**
D.N.L.U.S.

FONDAZIONE ALFREDO,
AURELIO E LEONIDA
ALITTI ONLUS

Via Puccinotti, 65
50129 Firenze
Tel. 055 46 33 761
Fax 055 46 33 764
www.fondazionealitti.org
C.F. 94050260481