



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

Alamin ang sakit

Conoscere il dolore



Le lingue

Italiano

Español

Français

Język polski

Pilipino

Русский

Român

Українська

العربية

Questo opuscolo di 16 pagine contiene la traduzione in filippino del 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.

Paunang salita



Ang sakit ay isang hindi kanais-nais na pakiramdam, na kalimitan ay gayong kalubha at tumatagal ng mahabang panahon, na nagdudulot ng pagkabalisa sa pang-araw araw na pamumuhay.

Ang may sakit ay kaugaliang sinasabi lamang ang ilang sintomas, tulad ng mataas na temperatura, kahirapan sa paghinga, pakiramdam ng pagtaas ng bilang ng pagtibok ng puso at iba pa, laging may mahusay na katumpakan, ngunit kapag ang dapat sabihin sa kanilang doktor ay ang paghihirap na dulot ng sakit na nararamdaman ay walang pang-uri na maaaring ganap na maipaliwanag ang mismong paghihirap.

Kadalasan, ang mga pasyente ay may kaugaliang hindi iulat ang mas matagal na paghihirap dahil sa pagkawala ng pag-asa na may isang gamot na maaaring magdulot ng kumpletong kaluwagan sa sakit.

Sa ngayon ay mayroon ding isang batas (n.38 ng Marso 15, 2010) na sumusuporta na ang bawat mamamayan ay may karapatan na maiwasan ang hindi kailangang pagdurusa.

Ang doktor at ang may sakit, ay magkasama nilang maaaring labanan ang sakit! Ang unang hakbang sa pakikibakang ito ay ang pag-unawa sa sakit at ang pagsunod sa paggamot na may higit na kamalayan.

Ang may sakit at ang doktor, samakatuwid, ay magkapanig laban sa mga sakit at ang gamot ay kumakatawan bilang kanilang armas.

Ang pagkilala at pag-aalaga ay makakatulong sa doktor at sa pasyente para talunin ang sakit.

Ang polyetong ito ay isang kontribusyon ng Foundation Alitti upang makatulong na “paginhawahin” ang paghihirap ng mga may sakit, ng kanilang mga mahal sa buhay at lahat ng mga tao na may dedikasyon na tumutulong at nag-aalaga sa kanila.

Buod

- 4 Alamin ang sakit
- 6 Paano susukatin ang sakit
- 8 Paglaban sa sakit
- 11 Epekto ng paggamot
- 13 Ilang mga huwad na katha-katha na kailangang pabulaanan



Alamin ang sakit

**Pagpapaliwanag at
paglalarawan ng
sakit, sa pisikal at
sikolohikal na mga
aspeto**

**Kapag ang
pananakit ay
kapaki-pakinabang
at kapag ito ay
walang silbi**

Ang sakit ay isang hindi maginhawang pakiramdam na nagmumula sa isang lugar ng katawan na kung saan nagaganap ang problema. Ang “alarma” na ito ay nakukuha agad sa isang uri ng “control center” (ang central nervous system), sa pamamagitan ng isang sistema ng electric cable (nerve fibers), upang ang mensahe ay decoded at maproseso - sa isang paraan na mas may kamalayan - para ipatupad ang mga pinaka-angkop na hakbang upang malutas ang problema.



Maari nating sabihin na sa simula pa lamang ang pananakit ay palaging makakatulong, dahil ito ay nagpapahintulot na mapagtanto na “mayroong bagay na hindi gumagana” at nagbibigay paanyaya na hanapin ang lunas at marahil iwasto sa panahon ang isang problema. Subalit, sa ilang mga sitwasyon ang sakit ay ganap na hindi kailangan at mapaminsala.

Ito ay walang silbi, halimbawa, kapag ito ay dahil sa pagka-opera o dahil sa isang malubhang karamdaman na natuklasan. Sa pangkalahatan, ito ay itinuturing na hindi kinakailangan sa mga pinaka-seryosong sakit

ng joints (osteoarthritis at sakit sa buto), sa tumor, sa sakit ng nerbiyos at iba pa. Ang pagkakaroon ng sakit ay nangangahulugan ng bahagyang paggalaw, o hindi paggalaw, pagkawala ng pagtulog, pagiging pagod, magagalitin at nalulumbay, masamang pagtatarabaho, hindi nagnanais ng isang buhay panlipunan, pag-iwas sa mga kaibigan at pamilya. Sa mga kondisyon na ito ay maaaring mawala ang kagalakan ng pamumuhay.

Kung ang sakit ay tumatagal sa isang maikling panahon ay tinutukoy na “acute”, ngunit kung ito ay tumatagal ng mahabang oras (marahil may panahon na nakakaramdam ng kaginhawaan na may kahaliling phases ng paglala), ito ay tinutukoy na “chronic”

Ito ay maliwanag na ang matinding sakit (Tulad ng kaso ng isang sugat) ay nagsisilbi na dependsa, upang maiwasan ang bagong estimolo na mapanganib. Ang matinding sakit samakatuwid, higit sa lahat ay isang palatandaan na nagtuturo upang gamutin ang isang sakit.

Ang malalang sakit (chronic pain) ito ay nangangahulugan mismo na isang sakit. Ang mensahe nito sa katunayan ay nawala ang paggana ng sintoma, hindi na kailangan na makatakas sa panganib at ito mismo ay naging isang problema na dapat gamutin. Ang paggamot sa sakit samakatuwid ay maaaring magkaka-iba depende kung ito ay isang matinding sakit o malalang sakit (acute pain or chronic pain). Halimbawa, normal na ang mungkahi para sa malalang sakit ay ang pagbibigay ng mga gamot na may kakayahan na kontrolin ang karamdaman para sa mahabang panahon at ang mga ito ay mayroon ding positibong epekto sa mga aspeto ng pagkabalisa at depression, na tulad ng sinabi namin, madalas ay kasama sa ganitong uri ng paghihirap.

Matindi at malalang sakit (Acute and chronic pain)





Paano susukatin ang sakit

Bakit kailangang sukatin ang sakit

Ang pagsukat ng sakit ay may layunin na upang matukoy ang intensity, uri at tagal. Ang mga parameter na ito ay magpapahintulot na piliin ang mga pinaka-angkop na paggamot at sa panahon, upang masuri din ang pagiging epektibo ng paggamot.

Sistema ng pagsukat ng sakit

Ang sakit ay maaaring sukatin sa pamamagitan ng paggamit ng numerical scales at verbal . Ang isang karaniwang halimbawa ng scale ay ang tinatawag na VAS (visual analogue scale) kung saan ito ay isang simpleng tuwid na linya ng 10 cm na may dalawang dulo na tumutugma sa “walang sakit” at “pinakamasamang posibleng sakit”. Ang iyong doktor ay maaaring magtanong: “Isipin mo ang sakit na nadama ng nakaraang linggo, at ipahiwatig kung saan ang punto ng mga linya ang sakit na ito, kung saan sa kaliwang dulo ng linya ay nagpapakita ng walang sakit at sa dulong kanan ang pinakamasamang posibleng sakit.” Kung kaya ang tao ay naglalagay ng isang marka sa linya na pinakamahasay na tumutugma sa kanyang pakiramdam.

Scale VAS



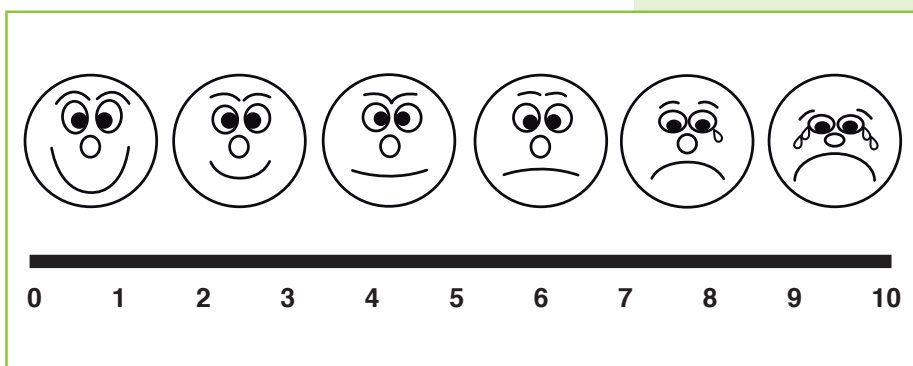
Numerical scale

Kung sa linya na ito, na 10 cm ang haba, ay magdadagdag ng isang numero ng pagkakasunod-sunod sa bawat sentimetro, tulad ng isang klasikong ruler, ay magkakaroon ng isang numerical scale



Ang iba pang mga variants ay ang scale ng kulay o “smilies” (gaya ng “scale of facial expressions”). Ang huling ito ay nagmumula sa masyadong nakangiti sa masyadong malungkot at pinakamahusay na kumakatawan sa pagbabago ng kalubhaan ng sakit. Ito rin ay maaaring gamitin sa mga bata. Sa kaso na ito ang tao ay sinusuri ang kanyang sakit sa pamamagitan ng pagpili ng mga disenyo na pinakamahusay na kumakatawan ng antas ng kanyang sakit na nararanasan.

Scale of facial expressions



Ang verbal scale ay binubuo ng pagtatanong “Sa pagsasaalang-alang sa isang scale ng 0-10 kung saan ang 0 ay katugma ng kawalan ng sakit at ang 10 ang pinakamatinding sakit na maiisip, paano masusuri ang intensity ng kanyang sakit?”

Sa kaso na ito ang tao ay tumutugon sa isang numero na nasa pagitan ng 0 at 10 na siyang pinakamahusay na kumakatawan ng mismong antas ng sakit.



Labanan ang sakit

Ano ang isang OPIATE (Gamot na may opyo)



OPIATES

Sa kaso na ang sakit ay katamtaman o malubha, o hindi ganap na lumilipas, ay dapat na gamitin ang mas epektibong mga gamot tulad ng nagmula sa opyo. Kabilang sa mga gamot na ito ay may mga iba't-ibang mga sangkap na may iba't-ibang kapasidad na analgesic, ang tularan ng mga naturang gamot ay kinakatawan ng morpina.

Maaaring palitawin ng huling gamot na ito ang maraming mga alalahanin na may kinalaman sa droga, ngunit naipakita na, na kapag ginagamit laban sa mga sakit, ay isang gamot tulad ng maraming iba pa at magagawa nitong mabawasan ang sakit ng mabisa at maayos na tolerability sa parte ng pasyente

Adjuvant

Kung minsan ang paggamot ng sakit ay nangangailangan ng paggamit ng mas maraming gamot na hindi direktang nagsisilbi sa sakit (dahil dito ay tinatawag na adjuvants)
Ang pinaka-madalas ay cortisone at tranquilizers.

Paano ibinibigay ang gamot

Sa prinsipyo, ay mas mainam na uminom ng gamot sa pamamagitan ng bibig. Sa paraan na ito ay maa-absorbed ng mas mabagal, ngunit mas matagal ang bisa kaysa sa pamamagitan ng iniksyon (halimbawa intramuscular). Dahil dito at iba pang mga kadahilanan, ang iniksyon ay dapat gamitin lamang sa paggamot ng pang-matagalang sakit.

Ang isa pang paraan ng pagbibigay ng gamot na non-invasive ay ang transdermal, o ang application ng plaster na pinapakawalan ang mga aktibong sangkap sa pamamagitan ng balat.

Ang plaster ay isang praktikal na sistema para sa mga tagapag-alaga, na simpleng maibibigay, sa kondisyon

na ito ay inilalapat ng tama, sa tamang dosis at may madalas na pagmamamanman ng manggagamot. Maaari ding maging kapaki-pakinabang ang pagbibigay ng gamot sa pamamagitan ng ilong, dahil ang aktibong sangkap ay madaling maa-absorbed at ang sakit ay maaaring makontrol sa loob ng ilang minuto (eventuality na dapat ay isinasaalang-alang sa mga kaso ng sakit sa kanser na malubha na mabilis na nagsisimula at di-inaasahan).

Ang morpina at mga gamot na katulad ng morpina, sa katunayan, ay gumagana sa parehong receptors ng natural endorphins. Ang receptors ay gaya ng maliit na “buttons” na natatagpuan sa cell na kailangang “pressed “ (mula sa isang sangkap ng normal na ginagawa ng katawan o sa pamamagitan ng isang gamot na kayang gayahin ang endogenous substance) upang i-activate ang isang determinadong epekto. Ang activation ng mga nasabing receptors ay nagdudulot ng isang malaki at iba’t ibang epekto, una sa lahat ay ang pangpawala ng sakit. Kabilang sa mga opiates na nasa sentro ang paggana ay kinikilala ang morpina at maraming iba pa na gumagana katulad ng morpina na nagkakaiba dahil sa lakas ng bisa, tagal ng bisa at paraan ng pagkuha ng gamot.

Ang paraan ng pagbibigay ng opiates para sa therapy ng sakit ay kalimitan:

- ✓ sa pamamagitan ng bibig
- ✓ transdermal
- ✓ parenteral
(sa ilalim ng balat, intramuscular, intravenous)
- ✓ oral transmucosal
- ✓ sa ilong



Saan gumagana ang opiates

Mula sa raw opium na ginawa mula sa poppies ay nakukuha ang morpina at heroin



Posibleng epekto at pamamahala sa kanila



Para sa malalim na kaalaman ng mga posibleng hindi kanais-nais na epekto ng ibinigay na gamot na pangpawala ng sakit ay kinakailangang basahin ang leaflet na kalakip sa pakete ng gamot, at kung may pagdududa, makipag-usap sa iyong doktor.

Nakalagay sa listahan sa ibaba ang pinaka-karaniwang mga hindi kanais-nais na epekto at mga posibleng “countermeasure”, na dapat na laging ibahagi ang iyong doktor:

✓ **Pagkahilo at pagsusuka:** maaring dahil sa paggamit ng opiates at iba pang paraan ng pagagamot tulad ng radiation at chemotherapy. Na maaaring maiwasan sa pamamagitan ng gamot na “antinausea”.

✓ **Pagkawala ng ganang kumain:** maaring dahil sa gamot para sa sakit ng kaparehong karamdaman. Mas mahusay na kaunting kumain ng ilang beses sa isang araw, at piliin ang pagkain na higit na naiibigan.

✓ **Hindi pagkadumi:** ito ay maaaring maiwasan sa pamamagitan ng isang diyeta na mayaman sa fiber, mga gulay, cereal at ng maraming tubig. Kung ang paninigas ng dumi ay tumatatagal ng higit sa dalawa o tatlong araw, ay maaaring maging angkop na magsagawa ng isang medicated na labatiba at gumamit ng mga produkto na magpapadali ng evacuation

✓ **Antok:** ang ilang opiates ay maaaring magdulot - lalo na sa simula ng paggamot - ng antok sa araw. Bago tasahin kung kailangang bawasan dosis ay makabubuti na pakinggan ang opinyon ng doktor.

Epekto ng paggamot



Ang pasyente ay dapat na maunawaan ang kapaki-pakinabang na epekto na inaasahan sa paggamot at ang tagal ng therapy kung saan ay karaniwang may kaugnayan sa uri ng sakit. Sa ilang mga kaso ay kinakailangan ang therapy sa mahabang panahon. Sa iba pa, kung paano maaaring mangyari para sa matinding sakit (tulad ng trauma) ay sapat na ang therapy ng maikling panahon. Upang maiwasan ang hindi nararapat na sariling pag-aakma ng dosis ng gamot na inireseta (na madalas ay nag-aalis ng pagka-epektibo ng pangangalaga) ay maaaring naaangkop para sa mga pasyente na atasan na sukatin ang intensity ng kanilang sakit sa pamamagitan ng isang “pain scale” na may 11 na puntos (0 tumutugon sa walang sakit at 10 maximum na sakit na mapagtitiisan) sa pagtatala ng mga puntos sa isang talaarawan. Sa hanay ng “Anotasyon” maaaring itala ang anumang epekto na hindi kaibig-ibig at maibahagi sa doktor upang masuri ang kanyang relasyon sa mga therapy at upang ipatupad ang pansuportang pangangalaga.

Tiyakin kasama ng doktor ang epekto ng paggagamot

Talahanayan
Halimbawa ng pang araw-araw na talaarawan upang masubaybayan ang sakit

Araw	Kalubhaan ng sakit Sinusukat sa numerical scale (0-10)*	Therapy (Bilang ng tabletas na ininom)	Nota
1			
2			
3			
30			
*(0= walang sakit; 10 = pinakamatindi ang sakit)			

Ang tulong ng scale at ng talaarawan ay nagbibigay ng ilang mga pakinabang para sa mga pasyente:

✓ ang doktor ay maaring mas mahusay na masuri ang



Isang manwal para sa mga pasyente na nagamit ng gamot na pain relievers

Ang pagtatapon ng mga expired na gamot, gaya ng anumang gamot, ay kailangang gawain sa mga ipinasadyang lagayan na matatagpuan sa botika. Ang mga natitirang doses ng gamot ay hindi dapat itapon sa mga normal na basura, ngunit kailangan itong ibalik sa botika.

epekto ng therapy sa paglipas ng panahon at gumawa ng naangkop na pagsasaayos ng dosage

- ✓ Nagtataguyod ng isang patuloy na relasyon sa pagitan ng doktor at pasyente
- ✓ nagpapahintulot sa iba pang mga doktor na tinawag para sa isang kagyat na pangangailangan na suriin ang progreso ng sakit, at upang mapagpayuhan ng naaangkop na pakikibagay sa therapy

- ❶ Panatilihing alam ng doktor ang kasalukuyang iniinom na gamot (kahit na ito ay iniriseta ng ibang espesyalistang doktor)
- ❷ Iulat ang anumang mga side effect na nagbubuhay sa gamot na naunang ginamit at ang sakaling kilalang allergie.
- ❸ Huwag gumamit ng gamot na analgesics kung hindi iniriseta ng doktor, kahit na ito ay naging mabisa sa kamag-anak o sa mga kakila
- ❹ Sa kaso ng bagong reseta ng gamot hilingin at ipasulat sa doktor ang tamang dosage at oras ng pag-inom para maiwasan ang pagkakamali
- ❺ Isulat sa bawat kahon ang dosage at ang oras ng pag-inom
- ❻ Magtanong sa doktor kung at kailan babaguin ang dosage ng gamot at iwasan ang sariling inisayatiba.
- ❼ Sabihin sa iyong doktor ang anumang mga pagbabago ng estado ng kalusugan o ang paglitaw ng masamang epekto
- ❽ Huwag uminom ng alak kapag umiinom ng gamot
- ❾ Ilagay ang gamot sa lugar na hindi maaabot ng mga bata at kabataan
- ❿ Basahin ang leaflet ng gamot at magtanong sa doktor kung sakaling may alinlangan

Ilang mga huwad na katha-katha na kailangang pabulaanan



Laganap na opinyon na ang sakit ay isang kasama na hindi maiiwasan sa karamdaman at ito ay kumakatawan na isang kaganapan na halos “normal”. Subalit sa mga nakaraang taon ay may nakuha na tumpak na kaalaman tungkol sa mga mekanismo na siyang pinagmumulan ng sakit at marami ang mga paraan ng interbensyon na nagpapahintulot na kontrolin ito.

Madalas na sa mga limitasyon sa buhay na ipinataw ng chronic pain ay lubos na nakakaapekto sa lakas ng pagkatao. Kung kaya ang optimismo ay maaaring maging kawalan ng pag-asa at kalungkutan, lalo na sa mga predisposed na pasyente. Madalas ay may ilang luha na nalalaglag na kadalasan ay alternating ng pagkabalisa at iritasyon. Sukatin ang sakit at sabihin sa iyong doktor ang katindian na walang pag-aatubili.

Ang bawat therapy ay palaging may kahulugan at ito ay kabagay sa sakit ng pasyente, kung kaya ito ay hindi kailanman “masyadong marami”. Siyempre, totoo na ang mga taong sumusunod sa isang therapy para sa sakit ay maaaring kailangang uminom ng ilang tableta, ngunit ang ilan lamang sa mga ito ang partikular na para sa sakit. Sa katunayan ay maaari na naaangkop na magdagdag ng isang gamot upang protektahan ang tiyan o isa pa upang makatulong sa pagtulog o kontrolin ang ilang mga sakit na may kaugnayan sa mismong analgesic therapy. Gayundin, maraming gamot ay may maikling tagal, kung kaya ay maaaring kinakailangan na inumin ng ilang beses sa isang araw. Palaging sundin ang bilang ng dosage na kailangang inumin araw-araw na inirerekomenda ng doktor.

Ang karapatan na hindi maghirap sa walang silbing sakit

Huwag mahiya sa sakit

Ang pag-inom ng 4-5 tableta sa isang araw ay hindi nangangahulugan na “intoxicated”

**Ang pag-inom
ng gamot dahil
sa sakit ay hindi
nangangahulugan
na pagiging adik**

Ang isang karaniwang takot ng mga dapat uminom ng gamot laban sa sakit ay ang maging gumon o - mas masahol pa - “adik”. Ito ay isang pagkakamali! Makakatulong na malaman na ang ilang mga gamot laban sa sakit ay may direktang epekto sa central nervous system. Nagdudulot gayon din ng isang mahusay na pakiramdam. Ngunit magiging gumon lamang kung gagamitin ang mga gamot na ito para sa iba’t ibang mga layunin.

Tandaan na ang morpina at iba pang katulad ng morpina ay nagiging sanhi na receptors na ang kalikasan ay inilaan para sa mga sangkap na ginawa ng ating sariling katawan.





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

TRADUZIONI A CURA di Catia Lattanzi
FILIPPINO: Aida Libario

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

STAMPA
AGA srl - Cusano Milanino (MI)



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