



Libretto di viaggio

“Una guida per le persone che convivono con il dolore”

Introduzione

Il libretto di viaggio è stato creato per aiutare chiunque stia sperimentando un dolore che duri più a lungo del normale tempo di guarigione. Se un dolore dura da più di 3 mesi, è definito “dolore cronico” e include il dolore che perdura dopo chirurgia o altre procedure, il dolore che può manifestarsi durante o alla fine dei trattamenti oncologici o quello che persiste dopo procedure odontoiatriche.

Ricevere una diagnosi di dolore cronico può essere un’esperienza lunga e frustrante, gravata da tentativi ed errori prima di approdare al trattamento corretto. E’ importante comprendere qual è la terapia adatta a te, perché non c’è un rimedio adatto a tutti per la gestione del dolore cronico.

Questo libretto ti aiuterà a parlare del tuo dolore con il medico, per consentirti di iniziare il tuo viaggio verso una diagnosi precoce e trovare il trattamento più adatto a te.

Ricorda, puoi sempre farti accompagnare da amici o familiari quando ti rechi alle visite.



Ottenere una diagnosi

“Il dolore non sta passando”

Usare le parole giuste può aiutarti a descrivere la tua esperienza dolorosa al medico.
Rifletti su queste 5 domande:

1. Da quanto tempo soffri di questo dolore?

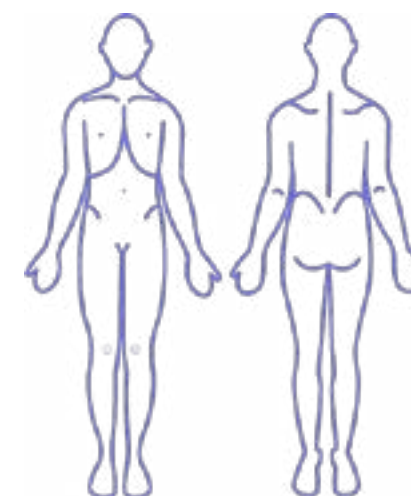
- Da settimane, mesi o anni?
- Il dolore si presenta ad episodi oppure è continuo per tutto il tempo?
- C'è un schema che si ripete durante le 24 ore? Peggiora sempre ad una certa ora del giorno o no?
- C'è qualche fattore che peggiora il dolore o che lo allevia?

Per esempio:

- ✓ Le condizioni atmosferiche lo migliorano/peggiorano
- ✓ Il movimento lo migliora/peggiora
- ✓ I farmaci lo migliorano/peggiorano
- ✓ Il riposo lo migliora/peggiora
- ✓ Lo stress lo migliora/peggiora

2. Dove è localizzato il dolore?

Potrebbe essere più semplice indicare la sede del dolore su un grafico o un diagramma del corpo – chiedi se puoi farlo.



3. Quanto è intenso il dolore?

Puoi indicare quanto è intenso il dolore su una scala da 0 a 10? “0” vuol dire che il dolore è assente e “10” indica il dolore peggiore che hai mai provato.

Se la scala non ti aiuta a descrivere quanto è intenso il dolore, i disegni qui sotto possono aiutarti?



4. Come è il dolore?

Le persone possono provare diversi tipi di dolore, per alcuni è una sensazione pulsante, per altri può essere una sensazione pungente o elettrica. Osserva le parole qui sotto e vedi se qualcuna di queste ti aiuta a descrivere il tuo dolore.

Pulsante	Bruciante
Intorpidito	Pungente
Acuto	Traffittivo
Fastidioso	Lancinante
Pruriginoso	

5. In che modo il dolore compromette le attività della tua giornata?

Rifletti sulle cose che eviti di fare o che hai difficoltà a fare a causa del dolore e a come questo ti fa sentire. Il medico dovrà comprendere l'impatto che il dolore ha su tutti gli aspetti della tua vita, incluso la tua vita domestica e lavorativa, così come le relazioni familiari e con gli amici.

Questa comprensione sarà di aiuto nel decidere le opzioni di trattamento adatte a te, in modo da consentirti di tornare a vivere la tua vita nel modo che preferisci.

Per esempio, in che modo il dolore compromette:

il tuo umore	il tuo hobby
la tua concentrazione	le tue relazioni/amicizie
il tuo sonno	la tua capacità di guidare
la tua capacità di lavorare i lavori domestici	l'igiene personale la tua capacità di viaggiare/ andare in vacanza

Prenditi del tempo per pensare a queste 5 domande, scrivi le risposte e usa queste informazioni per avere una conversazione significativa e produttiva con il tuo medico.

Le tue aspettative

“Ho un dolore cronico, che succede adesso?”

Per molte persone il dolore cronico può essere una condizione che dura tutta la vita. Il modo in cui il dolore interferisce sulla tua vita può cambiare nel tempo, a volte riuscirai a non farci caso, altre volte potresti esserne sopraffatto. Di seguito alcuni consigli su cosa puoi fare per aiutarti a gestire il dolore.

1. Interagire con il tuo medico

- Ricorda che è importante discutere con il tuo medico le possibili opzioni di trattamento e cosa puoi aspettarti rispetto all'efficacia sui tuoi sintomi dolorosi.

- Ti potrà essere offerta una varietà di opzioni di trattamento incluso la fisioterapia, la riabilitazione e la psicoterapia. Ti potrebbero anche essere offerti farmaci, iniezioni o agopuntura.
- Questi trattamenti possono dare sollievo dal dolore, ma il loro obiettivo principale è quello di migliorare la tua qualità di vita, focalizzandosi su aree quali il sonno, l'umore, la capacità di lavorare e svolgere altre attività della vita quotidiana.



- Scoprire quale è la migliore opzione nel tuo caso è qualcosa di cui tu e il tuo medico dovreste parlare insieme.





2. Trovare un gruppo di supporto

- Un gruppo di supporto includerà persone con esperienze simili alle tue, ma che potrebbero essere capaci di aiutarti visto che hanno già affrontato questo viaggio per giungere alla loro diagnosi e ai loro trattamenti.
- A volte avere dolore cronico può farti sentire isolato, perché le persone intorno a te, come la tua famiglia o i tuoi amici, potrebbero trovare difficile capire cosa stai attraversando. Stare in mezzo ad altri che hanno dolore cronico può avvalorare la tua esperienza.



3. Conoscere il dolore cronico

- Più capisci il dolore cronico, meglio puoi gestirlo giorno dopo giorno. Chiedi al tuo medico di spiegarti con linguaggio semplice cosa sta causando il tuo dolore. Ricorda che è tuo diritto porre domande se qualcosa di ciò che ti viene detto non ti è chiara.
- Dai un'occhiata al sito web Plain Talking per trovare materiali informativi per una maggiore comprensione del dolore cronico:

<https://europeanpainfederation.eu/efic-plain-talking/>

Autogestione

“Cosa posso fare io ogni giorno per tenere il mio dolore sotto controllo?”

1. Usa materiali informativi raccomandati

- Impara di più sul tuo dolore e sulle opzioni di trattamento disponibili nel tuo caso.
- Saperne di più ti aiuterà a sentire di poterlo controllare. Ti aiuterà anche a parlare con il tuo medico del tuo dolore, delle opzioni terapeutiche disponibili per te e ad essere coinvolto/a nelle scelte che riguardano la tua salute.
- Il sito web Plain Talking offre un ampio numero di materiali informativi affidabili così come il tuo gruppo di supporto.



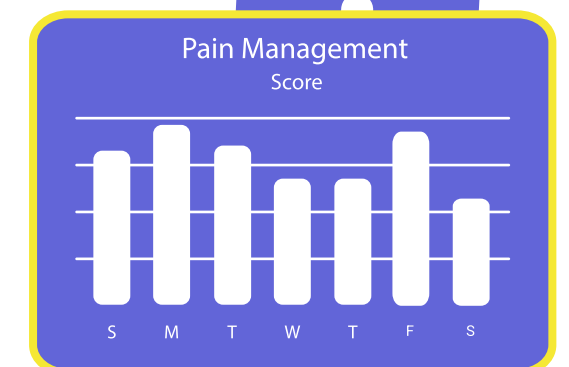
2. Usa strategie di autogestione

- Il tuo medico può insegnarti come includerle nella tua vita quotidiana. Ti può aiutare: mantenere il ritmo delle tue attività e del tuo lavoro, rimanere attivo fisicamente, capace di risolvere problemi, stabilire e raggiungere obiettivi importanti per te ed essere capace di gestire le riacutizzazioni.
- Ripensa a come hai gestito situazioni difficili in altri aspetti della tua vita ed usa quelle esperienze per ricordare a te stesso/a quanto sei capace di affrontare le situazioni di difficoltà.



3. Registra i tuoi progressi

- L'uso delle 5 domande che trovi nella sezione “ottenere una diagnosi” ti aiuterà a monitorare i cambiamenti nel modo in cui sperimenti il dolore.
- Questo ti aiuterà a capire se i trattamenti che stai utilizzando stanno funzionando, ricontrollando quello che avevi scritto e confrontandolo nel tempo.



Per ulteriori informazioni, visita il nostro sito web (europeanpainfederation.eu/efic-plain-talking/) e segui la nostra campagna #EFICPlainTalking su Facebook, Twitter, LinkedIn e Instagram.

Se desideri che il tuo feedback sui problemi affrontati in questo opuscolo venga incluso nella versione aggiornata del libretto, manda un'email a: angela.palomares@efic.org.



Collaboratori:

Brona Fullen
Dusica Stamenkovic
Harriet Wittink
Laura Mackey (Chair Of The EFIC 'Plain Talking' Campaign)
Magdalena Kocot-Kępska
Nadia Malliou
Nadja Nestler
Raul Marques Pereira
Ruth Zaslansky
Ángela Cano Palomares

Traduzione A Cura Di: Annalisa Saetta