Care L-impatt tal-uġigħ fuq is-soċjeta`(SIP)
Qafas tal-politika għal servizzi ta' kura tal-uġigħ.

Introduzzjoni

L-uġigħ hu wieħed mill-aktar kundizzjonijiet tas-saħħa mifruxa fl-Ewropa u madwar id-dinja. Huwa l-aktar raġuni komuni għaliex in-nies ifittxu l-kura tas-saħħa u huwa l-kawża ewlenija ta' diżabilità u ta' kwalità tal-ħajja mnaqqsa. Hemm ukoll effett soċjoekonomiku qawwi f'termini ta' ammont ta' persuni milquta u kif inhuma milquta, b'mod partikolari għad-diżabilità fuq il-post tax-xogħol u għajnuna minħabba l-mard. L-impatt tad-diżabilità kawża tal-uġigħ qed jikber, u qed jhedded is-sostenibbiltà tal-kura tas-saħħa u tas-sistemi soċjali Ewropej. Madankollu, ir-riċerka dwar l-uġigħ tirċievi ħafna inqas flus meta mqabbla ma' oqsma oħrajn ta' riċerka dwar is-saħħa u dan in-nuqqas ta' investiment huwa meqjus bħala fattur ewlieni li jikkontribwixxi għall-piż. Il-Kummissjoni Ewropea identifikat ħafna kundizzjonijiet ta' uġigħ bħala ta' tbatija u mhux riċerkati biżżejjed, li jeħtieġu attenzjoni sostanzjali.

Skont il-Global Burden of Diseases, Injuries, and Risk Factors Study 2020, li jinkludi evalwazzjoni komprensiva tal-inċidenza, il-prevalenza, u s-snin mgħixa b'diżabilità (YLDs, Years Lived with Disability) għal 354 kawża differenti ta' mard f'195 pajjiż u territorju mill-1990 sal-2017, il-kundizzjonijiet relatati mal-uġigħ bħal dawk marbuta ma' uġigħ ta' ras (eż. emigranja) u disturbi ta' uġigħ muskoloskeletali (eż. uġigħ fin-naħa t'isfel tad-dahar, artrite fil-ġenbejn u fl-irkopptejn u uġigħ fl-għonq) huma tnejn mill-akbar kontributuri għas-snin mgħixa b'diżabilità (YLDs). L-uġigħ fid-dahar u l-emigranja huma responsabbli għal 57.6 miljun u 45.1 miljun sena ta' ħajja mitlufa; minħabba diżabilità, rispettivament.

Fl-Ewropa hemm madwar 740 miljun persuna, li ħafna minnhom jesperjenzaw episodju ta' uġigħ qawwi f'xi punt f'ħajjithom. Għal madwar 20 fil-mija, dan l-uġigħ jippersisti għal aktar minn tliet xhur, u b'hekk ikollhom uġigħ kroniku. Għalhekk, fil-preżent, 150 miljun persuna qed jesperjenzaw uġigħ kroniku madwar l-Ewropa. Dan jammonta għal madwar id-daqs tal-popolazzjoni tal-Ġermanja u Franza flimkien.

L-għan u l-oġġettiv ta' dan id-dokument hu:

- Jiġi introdott u deskritt qafas ta' politika nazzjonali komprensiv għat-twassil tal-kura tal-uġigħ bil-għan li jiġu indirizzati l-isfidi sinjifikanti kkawżati mill-piż tal-uġigħ fil-pajjiż.
- Jiġi rikonoxxut l-kumplessita tal-uġigħ kroniku,meqjus bħala kundizzjoni fiha nnifisha, u jiġu mwgħeda sistemi tas-saħħa li huma l-aktar adattati biex jappoġġjaw pazjenti bl-uġigħ, inkluż permezz tal-użu tal-11-il verżjoni tal-Klassifikazzjoni Internazzjonali tal-Mard (ICD-11).
- Ittejjeb ir-riżultati tas-saħħa u tippermetti numru akbar ta' nies jgħixu ħajja sodisfaċenti u produttiva.
- Jgħati appoġġ lil-Pjattaforma Nazzjonali tas-SIP - fl-isforzi tagħha ta’ promozzjoni fuq livell nazzjonali.

X’inhu l-Uġigħ?

L-uġigħ huwa esperjenza konxja sensorja u emozzjonali spjaċevoli assoċjata ma’, jew li tixbah dik assoċjata ma’ ħsara attwali jew potenzjali fit-tessuti ta’ xi parti mill-ġisem. Skont l-Assoċjazzjoni Internazzjonali għall-Istudju tal-Uġigħ (IASP), l-uġigħ huwa dejjem esperjenza personali li hija influwenzata f’livelli differenti minn fatturi bijoloġiċi, psikoloġiċi u soċjali. Permezz tal-esperjenzi ta’ ħajjithom, l-individwi jitgħallmu l-kunċett ta’ uġigħ. L-esperjenza personali tal-uġigħ ta’ persuna għandha tkun rispettata. Għalkemm l-uġigħ normalment iservi rwol li wieħed irid jadatta għalih, jista’ jkollu effetti negattivi fuq il-ħajja ta’ kuljum u fuq kif wieħed iħossu b’mod soċjali u psikoloġiku. Li wieħed jitkellem dwar l-uġigħ hija biss waħda minn diversi mġibiet kif jesprimih; li wieħed ma jkunx kapaċi jikkomunika ma teskludix il-possibbiltà li bniedem jew annimal li mhux bniedem qed jesperjenza l-uġigħ.

Uġigħ akut huwa wġigħ li jgħaddi fi żmien raġonevolment qasir. Id-definizzjonijiet ta’ uġigħ akut ivarjaw. Xi wħud iqisu li l-uġigħ akut idum inqas minn 30 jum, filwaqt li oħrajn iqisu li l-uġigħ akut jista’ jirreferi għal kwalunkwe uġigħ li jgħaddi fi żmien 3 xhur. L-uġigħ akut ħafna drabi jiġi meqjus min-nies bħala xi ħaġa li tadatta għalih - mekkaniżmu ta’ sopravivenza utli li jservi funzjoni protettiva u ta’ fejqan.

Uġigħ kroniku huwa uġigħ li jippersisti jew li huwa rekorrenti għal aktar minn 3 xhur. Madankollu, mhux kulħadd jaqbel ma’ din id-definizzjoni.

Uġigħ kroniku primarju huwa uġigħ kontinwu għal aktar minn 3 xhur, huwa assoċjat ma’ tbatija emozzjonali sinifikanti jew diżabilità funzjonali, u mhuwiex meqjus aħjar minn kundizzjoni medika oħra. F’dan il-każ, l-uġigħ kroniku huwa l-problema klinika dominanti u huwa meqjus bħala kundizzjoni fih innifsu. Il-kawżi ta’ ħafna kundizzjonijiet ta’ uġigħ kroniku mhumiex ċari, u l-mod kif ifeġġu huwa mifhum l-aħjar bħala l-interazzjoni bejn diversi fatturi bijoloġiċi, psikoloġiċi u soċjali li jvarjaw minn persuna għal oħra. Xi eżempji huma uġigħ kroniku mifrux

(bħall-fibromijalgija), is-sindromu ta’ uġigħ regjonali kumpless u wġigħ muskoloskeletali kroniku (eż. uġigħ kroniku mhux speċifiku fil-parti t’isfel tad-dahar).

Uġigħ kroniku sekondarju huwa uġigħ li huwa sintomu li jirriżulta minn marda oħra speċifika. Eżempji ta’ kundizzjonijiet ta’ uġigħ kroniku sekondarju huma l-uġigħ kroniku tal-kanċer, l-uġigħ kroniku sekondarju muskoloskeletali (eż. l-osteoartrite jew ir-rewmatiżmu) u l-uġigħ kroniku sekondarju tal-interni (eż. kolite ulċerattiva, endometrijożi).

L-uġigħ kroniku newropatiku (CNP) jirreferi għall-uġigħ li jirriżula minn marda/ħsara/inċident tan-nervituri. Meta jdum għal tliet xhur jew aktar, jissejjaħ uġigħ newropatiku kroniku. Eżempji jinkludu xjatika, newropatija dijabetika, ħsara fis-sinsla tad-dahar, uġigħ wara ħruq ta’ Sant’ Antnin (newralġija posterpetika), u newropatija kkawżata mill-kimoterapija.

L-impatt tal-uġiegħ kroniku u persistenti

L-uġigħ kroniku jservi bħala fattur prominenti li jwassal biex individwi jitilqu mix-xogħol qabel iż-żmien, u b'hekk jikkontribwixxu b'mod sinifikanti għall-irtirar minħabbadiżabilità. Minkejja l-impatt konsiderevoli li għandu, l-Ewropa qed tiffaċċja differenzi sostanzjali fis-saħħa, b'bosta individwi jġarrbu uġigħ kroniku, b’nuqqas ta’ aċċess għal trattament xieraq. Barra minn hekk, l-uġigħ kroniku ħafna drabi jwassal għal problemi ta’ rqad, sfidi konjittivi, għeja, iżolament soċjali, u depressjoni, fost oħrajn.

X'inhu l-metodu Bijopsikosoċjali?

Aspett ewlieni biex wieħed jieħu kontroll tal-uġigħ huwa l-metodu iċċentrat fuq il-persuna, li jgħaraf l-importanza tal-influwenza bijopsikosoċjali kemm fil-kawża kif ukoll fl-immaniġjar tal-' uġigħ kroniku. Skont il-mudell bijopsikosoċjali, l-uġigħ jiġi bħala riżultat ta' għadd ta’ fatturi fosthom dawk bijoloġiċi, psikoloġiċi u soċjali, li jvarjaw minn persuna għal oħra.

L-aspett bijoloġiku jirreferi għat-tip u l-kobor tal-perċezzjoni tal-uġigħ. Jinkludi , l-ħsara fit-tessuti jewil-ħsara minħabbal-mard, il-problemi tas-saħħa fiżika, il-ġenetika, il-funzjoni immunitarja, in-newroloġija u l-kimika tan-nervituri. JInkludi ukoll, l-effetti tal-mediċini, id-differenzi bejn is-sess, il-

karatteristiċi tas-sistema nervuża (eż. il-limitu tal-uġigħ, kemm wieħed jissaporti l-uġigħ, kemm wieħed hu sensittiv biex iħoss uġigħ) l-ormoni, l-irqad, l-età, u s-sistemi ta' kif wieħed jirrispondi għall-uġigħ. Jista' jintuża wkoll biex jirreferi għall-moviment tal-ġisem, kemm wieħed hu fiżikament attiv (movimenti, , saħħa, flessibilità), u l-attivita fiżika.

L-aspett psikoloġiku jirreferi għal ħsibijiet u emozzjonijiet inklużi t-tagħlim u l-memorja, il-perċezzjoni/il-fehim tal-uġigħ, it-twemmin u l-attitudnijiet, ix-xejriet tal-ħsieb li ma jgħinux (eż. kemm iġġib id-dinja fit-tarf), kemm taħseb li se tfieq, l-esperjenzi tal-uġigħ fil-passat, il-biża', kemm int persuna effikaċi, id-depressjoni, l-ansjetà, id-diffikultà psikoloġika, u kemm tiflaħ għall-uġigħ .

Il-fatturi soċjali jinkludu dak li wieħed jistenna mill-ħajja soċjali, is-sodisfazzjon fuq il-post tax-xogħol, l-appoġġ soċjali (appoġġ finanzjarju, appoġġ strumentali, appoġġ emozzjonali), l-istatus tal-ħajja, l-impjieg, l-esperjenzi ta' uġigħ fil-passat, l-assigurazzjoni tas-saħħa, l-abbuż minn sustanzi, il-lingwa, u l-ostakli kulturali.

Qafas ta' Politika ta' Kwalità Għolja għat-Twassil tal-Kura tal-Uġigħ

Il-qafas ta' politika propost għat-twassil tal-mudell għall-kura tal-uġigħ għandu l-għan li jindirizza l-isfidi sinifikanti li jiffaċċjaw l-individwi li jgħixu bl-uġigħ fil-pajjiż rispettiv, u għalhekk iservi bħala qafas komprensiv biex itejjeb it-trattament u l-immaniġġjar aħjar tal-uġigħ, itejjeb ir-riżultati tal-pazjenti, u jnaqqas il-piż tal-uġigħ.

Il-Qafas ta' politika ta' kwalità għat-twassil tal-kura tal-uġigħ jinkludi diversi elementi ewlenin immirati biex jindirizzaw b'mod effettiv l-isfidi assoċjati mal-immaniġġjari tal-uġigħ, it-trattament u kif għandhom jiġu organizzati s-sistemi tas-saħħa nazzjonali. Filwaqt li l-implimentazzjoni ta' dettalji speċifiċi x'aktarx tvarja skont il-pajjiż individwali u s-sistema tal-kura tas-saħħa, hemm xi komponenti essenzjali li għandu jinkludi qafas ta' politika komprensiv u ta' kwalità għolja għat-twassil tal-kura tal-uġigħ:

Komponent	Karatteristika	Deskrizzjoni
Kura orjentata lejn il-pazjent u individwalizzata	L-għoti tas-setgħa u t-teħid ta' deċiżjonijiet flimkien	Jagħtu s-setgħa lin-nies li jgħixu bl-uġigħ biex jipparteċipaw b'mod attiv fid-deċiżjonijiet tagħhom dwar il-kura billi jipprovdu informazzjoni, edukazzjoni, u għodod biex flimkieng d-deċiżjonijiet. Jiġu inklużi r-riżultati rrapportati mill-pazjenti (PROs) u l-kejl tar-riżultati rrapportati mill-pazjent (PROMs), li jaqbdu l-kumplessità bijopsikosoċjali tal-uġigħ kroniku u jitfgħu dawl fuq l-oqsma u l-kwistjonijiet rilevanti tal-pazjent individwali.
	L-irwol tal-attivita fiżika	Il-persuni li jgħixu bl-uġigħ jiġu mħeġġa biex jipparteċipaw f'attività fiżika bħala mezz ta' prevenzjoni u rijabilitazzjoni. Dan l-metodu jista' jgħin biex jiġi evitat li jiskatta flare-ups tal-uġigħ, kif ukoll għejja fiżiku u emozzjonali li hija problema komuni fost persuni b'uġigħ kroniku.
	Involvi rappreżentanti tal-pazjenti fil-proċess tal-iżvilupp ta' PROs u PROMs	Involvi rappreżentanti tal-pazjenti fil-proċessi ta' kunsens tal-iżvilupp tar-riżultati rrapportati mill-pazjenti (PROs) u l-kejl tar-riżultati rrapportati mill-pazjenti (PROMs). Ikunu involuti ukoll partijiet interessati oħra bħal dawk li jieħdu ħsiebhom, dawk li jużaw is-servizi u l-professjonisti tas-saħħa li għandhom esperjenza fit-trattament ta' uġigħ kroniku.
	Trattamenti bbażati fuq l-evidenza	Żgura linji politiki, proċeduri u linji gwida (PPPG's) li jipprijoritizzaw trattamenti u mmaniġġjar tal-uġigħ ibbażati fuq l-evidenza u aċċessibbli għall-pazjenti kollha.
Aċċess għal immaniġġjar u trattament b'modi differenti u multidixxiplinari tal-uġigħ	L-uġigħ immaniġġjat b'mod komprensiv	Ittejjeb l-aċċess għal servizzi komprensivi tal-immaniġġjari tal-uġigħ, inklużi terapiji farmakoloġiċi mhux opjojdi, appoġġ psikoloġiku, u trattamenti komplementari, filwaqt li tippromwovi l-mudell b'modi differenti u multidixxiplinari għall-immaniġġjar u t-trattament tal-uġigħ
	L-implimentazzjoni ta' prattika biex jinkitbu l-mediċini b'mod responsabbli	L-iżvilupp u l-implimentazzjoni ta' linji gwida biex jinkitbu mediċinib'mod sigur u responsabbli, inklużi l-opjojdi. F'dan ir-rigward, il-Linji Gwida tal-EFIC dwar l-Opjojdi jistgħu jservu bħala riżorsa utili.

	u bbażat fuq l- evidenza	
	Aċċess ekwu għall-immaniġjar u t-trattament tal-uġigħ għaċ-ċittadini kollha	Iffoka fuq l- aċċess ekwu għall-kura tal-pazjenti kollha bl-uġigħ u għaċ-ċittadini kollha, irrispettivament minn fejn jiġu, il- pajjiż u status soċjoekonomiku tagħhom. Iffoka wkoll fuq il-politika ta' kumpens ekwi u ġusti, fejn japplika u , f'konformità mal-politika nazzjonali
	Metodu biopsikosoċjali	Jiżgura metodu kollaborattiv u multidixxiplinari għall-immaniġġjar u t-trattament tal-uġigħ, li jfisser li jinvolvi professjonisti tal-kura tas-saħħa minn dixxiplini varji, bħal tobba, infermiera, fisioterapisti, psikologi, u ħaddiema soċjali. Jirrikonoxxu l-valur tal-professjonijiet kollha involuti fl-immaniġjar tal-uġigħ. Il-Klassifikazzjoni Internazzjonali tal-Funzjonament, id-Diżabilità u s-Saħħa (ICF) tista' tintuża bħala qafas komuni biex wieħed jifhem il-kunċett tal-mudell bijopsikosoċjali
	Immaniġjari u trattament integrati tal-uġigħ	Inkoraġġixxi lil- membri li jaħdmu fil-qasam tas-saħħa jimplimentaw pjanijiet integrati għall-immaniġjar tal-uġigħ li jindirizzaw l-aspetti fiżiċi, psikoloġiċi u soċjali tal-uġigħ. Involvi lill-pazjent fil-proċess tat-teħid tad-deċiżjonijiet, inkluż billi segwi lil-pazzjent kontinwament billi teżamina l-pazjent u tagħmel eżami tal-għażliet esistenti tal-immaniġjar u trattament.
	Kura primarja	Issaħħaħ il-funzjonijiet tal-kura primarja, it-trattament, l-immaniġjari u r-riabilitazzjoni tal-pazjent billi segwi l-pazjent kontnwament, bil-PROMs kif xieraq.
	Dawk li jieħdu ħsieb il-pazjent	Kun ċert li dawk li jieħdu ħsieb il-pazjent jingħataw l-għajnuna kollha li jkollhom bżonn inkluż dik finanzjarja, xogħol kif ukoll l-għajnuna medika li

		jkollhom bżonn.
	L-immaniġjar tal-uġigħ matul operazzjoni	Sistematikament wieħed irid jikkunsidra u jevalwa r-riskju li jiżviluppa uġigħ kroniku/persistenti f'każ ta' operazzjoni. Dan jinvolvi kemm individwi li diġà għandhom uġigħ kroniku kif ukoll dawk li m'għandhomx uġigħ kroniku qabel l-operazzjoni. Għandha ssir valutazzjoni bir-reqqa tal-uġigħ qabel l-operazzjoni bl-użu tal-metodu bijopsikosoċjali komprensiv. Informazzjoni komprensiva ta' qabel l-operazzjoni dwar il- proċeduri tal-operazzjoni ppjanati, il-kors mistenni ta' wara l- operazzjoni, u pjan għall-immaniġjar ta' l- uġigħ għandhom jiġu pprovduti. Għandhom jiġu żviluppati mogħdit ċari ta' komunikazzjoni bejn professjonisti speċjalizzati fl-uġigħ minn ċentri u kliniċi interdixxiplinari tal-uġigħ biex jappoġġaw is-servizzi komunitarji speċjalment f'termini ta' każijiet kumplessi u t-tnaqqis tal-bżonn tal-opjojdi.
	Valutazzjoni tat-teknoloġija tas-saħħa	Kun żgur li l-proċess ta' valutazzjoni tat-teknoloġija tas-saħħa (HTA), taċċetta l-uġigħ bħala trattament validu fejn l-uġigħ huwa l-esperjenza primarja ta' pazjent li jgħix b'kundizzjoni oħra imagħrufa.
	Saħħa diġitali	Il-politika tal-gvern dwar it-terapiji diġitali u l-appoġġ għall-immaniġjar ta' pazjenti b'uġigħ kroniku permezz ta' applikazzjonijiet diġitali u s-saħħa elettronika.
Ġbir ta' Dejta	Implimentazzjoni tal-ICD 11	(ICD-11) hija implimentata madwar l-Ewropa, peress li tinkludi klassifikazzjonijiet speċifiċi tal-kodifikazzjoni tal-uġigħ. ICD-11 se jiġi aġġornat regolarment sabiex ma jkunx meħtieġ l-ebda tibdil fil-futur.
	Armonizzazzjoni tal-informazzjoni dwar l-uġigħ	Jiġu stabbiliti sistemi biex tinġabar informazzjoni standardizzata dwar il-prevalenza tal-uġigħ, ir-riżultati tat-trattament, u d-differenzi fl-għoti tal-kura tal-uġigħ. Jinġabar sett ta' informazzjoni minimi ewlieni għar-riżultati u s-servizzi tal-uġigħ,

		fejn jiġu inklużi l-miżuri ta' severità tal-uġigħ, l-funzjoni, l-impatt emozzjonali, l-kwalità tal-ħajja, l-status tax-xogħol, u l-ħajja soċjali tal-pazjent.
	Immaniġjar u trattament tal-uġigħ ibbażta fuq l-informażżjoni miġbura i	Regolarment tevalwa l-effettività tal-interventi tal-immaniġjar tal-uġigħ u taġġusta l-istrateġiji skont dan abbażi ta' għarfien immexxi mil-informazzjoni miġbura permezz tal-PROM's u l-PREMs.
	Sistemi tal-Informazzjoni dwar is-Saħħa preċiżi u ta' min joqgħod fuqhom	Tikkollabora mas-sistemi tal-kura tas-saħħa u mal-informazzjoni elettronika tar-rekords tas-saħħa tal-pazjent biex tintegra l-informazzjoni tal-immaniġjar aħjar tal-uġigħ u tiżgura li jkun hemm monitoraġġ u rappurtaġġ konsistenti.
L-uġiegħ bħala indikatur ta' kwalita.	Għodda biex tevalwa livell tal-uġiegħ	Jiżviluppaw strumenti biex jivvalutaw l-impatt tas-soċjetà tal-uġigħ, bħal: -Indikaturi biex jingħatawservizzi fil-livell tas-sistema (eż. l-għadd ta' professjonisti tal-uġigħ imħarrġa, l-għadd ta' ċentri tal-uġigħ jew servizzi speċjalizzati tal-uġigħ). -Il-kejl tal-uġigħ bħala indikatur tal-kwalità ta' ċerti trattamenti u proċeduri (eż. kejl tal-uġigħ wara l-kirurġija, kejl tal-uġigħ għal dawkk li jfiequ mill-kanċer, eċċ.). Implimentazzjoni ta' għodod validati għall-valutazzjoni tal-uġigħ li jaqbdu n-natura multidimensjonali u dinamika tal-uġigħ u l-impatt tiegħu fuq il-benesseri fiżiku u emozzjonali. Minħabba li l-kumplessità bijopsikosoċjali ta' l-uġigħ kroniku hija esperjenza suġġettiva, ir-riżultati rrapportati mill-pazjent huma essenzjali biex jiġu vvalutati malajr kemm jista jkun l-għażliet tal-immaniġjar tat-trattamenti tal-uġigħ.
	Il-kura tas-saħħa bejn il-konfini u l-qsim tal-	Indikaturi ta' kwalità iridu jiġu stabiliti sabiex jkun hemm kriterji għall-għoti ta' aċċess għall-kura tas-saħħa bejn il-pajjiżi, filwaqt li jiġu żgurati rekords elettroniċi komprensivi tas-saħħa u tiġi żgurata l-

	aħjar prattiki fil-qasam tal-kura tal-uġigħ	implimentazzjoni tal-Artikolu 8.5 tad-Direttiva tal-Kummissjoni Ewropea dwar il-Kura tas-Saħħa Transkonfinali għall-pazjenti bl-uġigħ. Il-promozzjoni tal-kollaborazzjoni bejn il-pajjiżi sabiex dawn jiġu maqsuma bl-aħjar modi prattiċi, is-sejbiet tar-riċerka, kif ukoll l-metodi innovattivi fit-trattament u l-immaniġjar tal-uġigħ.
Riċerka dwar l-uġiegħ	Finanzjament għar-riċerka dwar l-ugiegħ	Investiment fir-riċerka biex tavvanza u tifhem il-mekkaniżmi tal-uġigħ, żvilupp ta’trattamenti u jkunu identifikati interventi effettivi. Allozjoni ta’ fondi apposta għar-riċerka u programmi ta’ taħriġ għal-professjonisti kollha fil-qasam tal-kura tas-saħħa, speċjalment dawk il-professjonisti li huma speċjalizzati fuq l-immaniġjar tal-ugigħ.
	L-Armonizzazzjoni tar-riżultati li jippermettu li jitqabblur-riżultati u l-istudji tar-riċerka	Bħalissa studji differenti juru riżulati differenti, anke bħala għodda biex tevalwa l-ugigħ. Dan ifixkel meta wieħed iqabbel bejn istudji u jillimita l-kapaċità li jitwettqu reviżjonijiet sistematiċi u meta-analiżi. Għalhekk, l-importanza li jkun hemm metodi konsistenti għar- riżultati użati fi provi kliniċi u f'ambjenti kliniċi, permezz ta ' settijiet ta ' riżultati ewlenin (COS) u metodii ta' kif ikunu rrapportati l-esperjenzi tal- pazjenti (PROMs), għandhom jingħataw prijorità.
	Kollaborazzjoni u riċerka interdixxiplinari	Iinkoraġġament għal kollaborazzjoni interdixxiplinajai fir-riċerka biex irawmu l-innovazzjoni u l-iżvilupp ta' metodi ġodda għat-trattament u l-immaniġjar tal-uġigħ.
	Fondi għal-programmi ta’ riċerka dwar l-ugiegħ	Allokazjoni ta’ fondi speċifiċi għar-riċerka u taħriġ fil-qasam tax-xjenza tal-ugigħ
L-ugiġħ fuq il-post tax-xogħol	L-integrazzjoni u ri integrazzjoni	Ikun Indirizzat l-impatt tal-ugiegħ kroniku fuq il-post tax-xogħol u joffri sistemi ta’ sapport u għajnuna sabiex dawn in-nies li jbagħtu min ugigħ kroniku jkunu jistgħu jżommu jew jirritornaw lura

	ta’ pazjenti li jbagħtu minn ugigħ fid-dinja tax-xoghol	għax-xogħol tagħhom.
	Adattazjoni tal- post tax-xogħol	L-iżvilupp ta' akkomodazzjonijiet u politiki fuq il-post tax-xogħol li jirrikonoxxu l-ħtiġijiet uniċi ta' persuni li jgħixu b'uġigħ kroniku, inklużi ħinijiet ta' xogħol flessibbli, tibdil fl-għamara, u tibdil fil-mod kif isir ix-xogħol
	Politiki dwar l-uġigħ	Tibda politiki li jindirizzaw l-impatt tal-uġigħ fuq il-post tax-xogħol u l-impjiegi kif ukoll tinkludi l-uġigħ f'inizjattivi eżistenti rilevanti.
	Taħriġ mill-ġdid/titjib tal-ħiliet	Ikun provdut taħriġ vokazzjonali u opportunitajiet ta' taħriġ mill-ġdid lil individwi li l-kundizzjonijiet tal-uġigħ tagħhom ma jħalluhomx ikomplu jagħmlu x-xogħol preċedenti tagħhom, ippermettilhom jagħmlu tranżizzjoni għal karrieri alternattivi jew jitgħallmu ħiliet ġodda.
L-edukazzjoni dwar l- ugiegħ	L-edukazzjoni tal- pazjent	It-Taħriġ u l-edukazzjoni tal-pazjent huma mportanti kemm għal-professjonisti fil-qasam tas-saħħa kif ukoll għal pazjenti stess. L-edukazzjoni trid tkun il-qofol tal-pazjent fejn il- pazjent qed nedukawh fuq ix-xjenza bażika tal- ugigħ.
	Edukazzjoni dwar apparat ta' assistenza	Kun żgur li persuni b'uġigħ kroniku jirċievu gwida dwar apparat ta' assistenza. L-apparat ta' assistenza jista' jikkontribwixxi għal aktar funzjonalità, livelli ogħla ta' attività, awtonomija u kwalità tal-ħajja mtejba. Id-diżabilità fiżika u konjittiva u n-nuqqas ta' awtosuffiċjenza huma fi gradi differenti, parti mill-ħajja ta' kuljum għal ħafna nies b'uġigħ kroniku. Dawn l-impatti jiffunzjonaw fid-dar, fuq il-post tax-xogħol, fl-iskola, u f'kuntesti soċjali oħra, kif ukoll attivitajiet ta' divertiment. Meta ffaċċjati b'uġigħ kroniku, ħafna nies m'għandhomx il-kapaċità u r-riżorsi biex jesploraw il-qasam tal-apparat ta 'assistenza. Għalhekk, gwida xierqa hija importanti.

	L-immaniġġjar personali	Ikun żgurat li l-pazjenti bl-uġigħ jirċievu l-gwida u r-riżorsi meħtieġa biex jappoġġjaw l-immaniġġjar personali tal-uġigħ fejn xieraq, peress li l-involviment attiv fl-immaniġġjar personali jista' jwassal għal status tas-saħħa aħjar u kwalità ġenerali aħjar tal-ħajja (eż. attività fiżika, meditazzjoni, eċċ.)
	Tagħrif għal-pubbliku	Jigħata bidu għal programmi edukattivi tal-pazjenti u kampanji ta' informazzjoni sabiex tinħloq kuxjenza pubblika dwar il-konsegwenzi fuq perjodu qasir u fit-tul ta' aċċess inadegwat għal trattamenti xierqa ta' uġigħ reali.
	L-edukazzjonid war l-uġiegħ għal-professjonisti fil-qasam tas-saħħa	Jippromwovu aċċess usa' għall-edukazzjoni dwar l-uġigħ fi ħdan il-professjonijiet tal-kura tas-saħħa, speċjalment għal dawk kollha involuti fil-valutazzjoni u t-trattament tal-uġigħ biex itejbu l-għarfien tagħhom tan-newroxjenza tal-uġigħ, il-valutazzjoni tal-uġigħ u l-immaniġġjar tal-aħjar prattika u modi ta’ trattament.
	Titjib tal-ħiliet u edukazzjoni kontinwa	Joffru opportunitajiet ta' edukazzjoni kontinwa u programmi ta' żvilupp professjonali għall-prattika tal-professjonisti tal-kura tas-saħħa biex jaġġornaw l-għarfien u l-ħiliet tagħhom fl-immaniġġjar tal-uġigħ.
	Linji gwida bbażżati fuq l-evidenza	L-iżvilupp u t-tixrid ta' linji gwida għall-immaniġġjari tal-uġigħ ibbażati fuq l-evidenza, bħal toolkits, u riżorsi oħra huma mportanti sabiex jappoġġjaw lill-professjonisti tal-kura tas-saħħa fi prattiċi standardizzati u effettivi għall-immaniġġjar tal-uġigħ. Jekk ma jeżistux linji gwida bbażati fuq l-evidenza, u riżorsi, jkunu provdutirakkomandazzjonijiet tal-aħjar prattika, kemm fil-livell nazzjonali kif ukoll fuq dak internazzjonali.
	Edukazzjoni multidixxiplinari dwar l-uġigħ	Ikunu ffaċċilitati u mrrawma programmi interdixxiplinari u multidixxiplinari ta' taħriġ dwar l-uġigħ biex tiżgura metodu komprensiv u ħolistiku għall-immaniġġjar tal-uġigħ.
Kollaborazzjoni	L-Involviment tal-partijiet interessati	Tkun imrawma kollaborazzjoni fost l-aġenziji tal-gvern, l-organizzazzjonijiet u l-professjonisti tal-kura tas-saħħa, il-gruppi ta' promozzjoni tal-pazjenti, u l-partijiet interessati fl-industrija biex jindirizzaw l-isfidi kumplessi tat-trattament u l-immaniġġjar tal-uġigħ u jxerdu informazzjoni li tippromwovi l-aħjar prattika fil-qasam.

	Għajnuna mill-gvern	Riżorsi tal-gvern huma mportanti biex jappoġġjaw lill-organizzazzjonijiet tal-pazjenti biex irawmu r-reżiljenza u l-kapaċità tagħhom li jappoġġjaw lill-pazjenti sħabhom. Allokazzjoni ta' riżorsi tal-gvern biex tiġi żgurata l-implimentazzjoni ta' qafas ta' politika għall-għoti ta' kura tal-uġigħ. Qafas tal-gvern dwar ir-responsabbiltajiet tal-partijiet interessati biex tiġi żgurata komunikazzjoni strutturata sew bejn id-diversi partijiet interessati differenti involuti fl-implimentazzjoni ta' qafas ta' politika għat-twassil tal-kura tal-uġigħ.
Tqajjem kuxjenza	L-impatt soċjali tal-uġigħ	titqajjem iktar kuxjenza dwar l-uġigħ u l-impatt fuq l-individwu, l-familjari u soċjeta' fejn tindirizza l-stigma li hemm madwar l-uġigħ kroniku/persistenti.
	Informazzjoni dwar saħħa	Il-promozzjoni tal-informazzjoni tas-saħħa għal kulħadd. Importanti li wieħed jiżgura li l-pazjenti bl-uġigħ jifhmu l-kundizzjoni tagħhom (f'kuntest aktar ħolistiku/bijopsikosoċjali); jikkomunikaw aħjar mal-professjonist tal-kura tas-saħħa tagħhom; u huma infurmati dwar il-kors tat-trattament (li minn naħa tiegħhom jżommu iktar mal-pjan ta' kura). Kun żgur li l-promozzjoni ta' komunikazzjoni tiġi mtejba bejn il-professjonisti u l-pazjenti fil-qasam tal-kura tas-saħħa. Dan jinkiseb l-aħjar bl-użu ta' materjali u riżorsi favur il-pazjent.

Barra minn hekk, il-progress fuq qafas ta' politika għall-għoti tal-kura tal-uġigħ jista' jitkejjel permezz ta' diversi riżultati ewlenin, bħal:

- Ikun hemm liġijiet, politiki, jew regolamenti speċifiċi għall-immaniġġjar u t-trattament tal-uġigħ.
- Ikun hemm linja gwida medika nazzjonali (akuta, kronika, kanċer, kura paljattiva) għall-immaniġġjar tal-uġigħ.
- Ikun hemm pjan ta' azzjoni nazzjonali/reġjonali kontra l-uġigħ kroniku/persistenti.
- Is-sistema tal-kura tas-saħħa tippromwovi l-immaniġġjar multidixxiplinari tal-uġigħ.
- Ikun hemm servizzi dedikati ta' uġigħ akut u kroniku stabbiliti f'kull sptar

fil-pajjiż.

- Ikun hemm servizzi dedikati ta' uġigħ akut u kroniku stabbiliti f'kull sptar fil-pajjiż.
- Ikun hemm servizzi ta' uġigħ akut u kroniku outpatient stabbiliti fil-pajjiż.
- Ikun hemm provduti b'mod adegwat' mediċini essenzjali għall-immaniġjar tal-uġigħ, kif definit fil- WHO Model Lists of Essential Medicines
- Ikun hemm standards nazzjonali/reġjonali disponibbli fil-pajjiż biex jitkejlu r-riżultati kroniċi tal-uġigħ u/jew is-severità.
- Il-Klassifikazzjoni Internazzjonali tal-Mard il-11-il Reviżjoni (ICD-11) tiġiimplimentata fil-pajjiż jew jkun hemm attivitajiet nazzjonali/ reġjonali li qed isiru biex jiddiskutu jew jimplimentaw ICD-11.
- L-aktar verżjoni aġġornata tas-Sistema ta' Klassifikazzjoni Internazzjonali tal-Kura Primarja (ICPC) hija implimentata fil-pajjiż jew jkun hemm attivitajiet nazzjonali/reġjonali li qed isiru biex jiddiskutu jew jimplimentaw l-aktar verżjoni aġġornata tal-ICPC (u tippreserva n-nomenklatura fundamentali u t-terminoloġija tal-ICD-11).
- Il-pajjiż jiġbor u jiddokumenta dejta soċjoekonomika dwar l-uġigħ (jiġifieri l-ispejjeż tal-mediċini, is-servizzi bbażati fl-isptar, il-kumpens għad-diżabilità, il-jiem tax-xogħol mitlufa, l-irtirar kmieni, eċċ.).
- Ikun hemm reġistri nazzjonali/reġjonali tal-uġigħ fil-pajjiż.
- L-uġigħ jissemma fl-istrateġija nazzjonali tar-riċerka tal-pajjiż.
- Ikun hemm strateġija nazzjonali għar-riċerka dwar l-uġigħ implimentata fil-pajjiż.
- Ikun hemm politika nazzjonali/reġjonali fis-seħħ fil-pajjiż biex jinċentivaw l-integrazzjoni ta' persuni li jgħixu b'uġigħ kroniku fuq il-post tax-xogħol.
- Ikun hemm regolamenti nazzjonali/reġjonali fil-pajjiż biex jiġu integrati mill-ġdid in-nies li jgħixu b'uġigħ kroniku fix-xogħol.
- L-immaniġġjar tal-uġigħ ikun inkluż fi programmi ta' rijabilitazzjoni vokazzjonali fil-pajjiż
- Il-punti bażiċi tal-immaniġġjar tal-uġigħ ikunu introdotti bħala tagħlim obligatorju f'livell undergraduate fil-pajjiż.
- Ikun hemm taħriġ formali, standardizzat u speċjalizzat għall-uġigħ (f'livell postgraduate) fil-pajjiż għat- tobba i, infermiera, fiżjoterapisti u psikologi.
- Ikun hemm riżorsi nazzjonali għall-edukazzjoni dwar l-uġigħ disponibbli fil-pajjiż għall-pubbliku ġenerali.
- Id-dipartiment nazzjonali tas-saħħa fil-pajjiż jiżviluppa linji gwida għal persuni li jgħixu bl-uġigħ.
- Isirobbligatorju li jiġu żviluppati għodod edukattivi dwar l-uġigħ, proġetti ta 'riċerka dwar l-uġigħ jew kwalunkwe riżorsa oħra tat-tip, bl-involviment ta' pazjenti bl-uġigħ.

Complementary Literature:

- SIP Position Paper on ICD-11
- The Burden of Pain: A Societal Impact of Pain (SIP) Book of Evidence

- SIP Position Paper on Workplace Adaptation and Integration
- SIP Position Paper on Digital Health
- SIP Position Paper on Mental Health
- SIP Position Paper on Cancer Pain
- EFIC Clinical Practice Recommendations on Opioids
- EFIC Multimodal Pain Treatment Position Paper
- EFIC Health Literacy Campaign Resources
    - The Plain Talking Booklet
    - The Journey Booklet
- EFIC On The Move Campaign Resources
    - Physical activity should be the primary intervention for individuals living with chronic pain A position paper from the European Pain Federation (EFIC) 'On the Move' Task Force

Dwar il-Pjattaforma Societal Impact of Pain (SIP)

Il-pjattaforma "Societal Impact of Pain" (SIP) hija sħubija bejn diversi partijiet interessati mmexxija mill-Federazzjoni Ewropea tal-Uġigħ EFIC u Pain Alliance Europe (PAE), li għandha l-għan li tqajjem kuxjenza dwar l-uġigħ u tbiddel il-politiki dwar l-uġigħ.

Il-pjattaforma tipprovdi opportunitajiet għal diskussjoni għall-professjonisti tal-kura tas-saħħa, il-gruppi tal-appoġġ għal min ibati bl-uġigħ, il-politiċi, minn jipprovdi l-assigurazzjoni tal-kura tas-saħħa, ir-rappreżentanti tal-awtoritajiet tas-saħħa, ir-regolaturi, u dawk responssabbli mill-baġit.

Il-qafas xjentifiku tal-pjattaforma SIP jaqa' taħt ir-responsabbiltà tal-EFIC u d-direzzjoni strateġika tal-proġett hija definita miż-żewġ imsieħba. Il-kumpaniji farmaċewtiċi Grünenthal GmbH u GSK huma l-isponsors ewlenin tal-pjattaforma Societal Impact of Pain (SIP).

Għal aktar informazzjoni, jekk jogħġbok ikkuntattja lil:

Ángela Cano Palomares, id-Direttur tal-Proġett, Societal Impact of Pain (SIP) Europe, dwar European Pain Federation EFIC – angela.palomares@efic.org

Deirdre Ryan, President, Pain Alliance Europe - info@pae-eu.eu