

Cinque consigli per il cittadino alle prese con il dolore

1. NON VERGOGNARTI
2. NON ESITARE A CHIEDERE SPIEGAZIONI
3. FAI VALUTARE E MISURARE IL TUO DOLORE
4. FIDATI
5. SCEGLI E COLLABORA ALLA CURA

Il dolore lo sente solo chi lo ha

Intensità del dolore

1. Dolore lieve: 1-3
2. Dolore moderato: 4-6
3. Dolore severo: 7-10

**UNO STRUMENTO
PER LA VALUTAZIONE DEL DOLORE?**



- 1) ASCOLTO
- 2) TEMPO
- 3) TANTO AMORE PER IL PROSSIMO

Istruzioni per l'uso della legge 38/2010

**NON SOFFRIRE
È GRATIS
E VALE PER TUTTI**

UN SOSTEGNO A TUTTI I LIVELLI

La legge 38 garantisce la tutela della dignità e dell'autonomia del malato ed assicura il sostegno sanitario e socio-assistenziale al paziente e alla sua famiglia. Dunque hai diritto non solo all'assistenza sanitaria e farmaceutica ma anche al sostegno psicologico e socio-assistenziale per te e la tua famiglia.

Raccontare il dolore che provi è il primo passo per non soffrire. Quando sei dal tuo medico di famiglia, così come quando sei ricoverato in ospedale o assistito in pronto soccorso, sappi che è tuo diritto avere medici ed infermieri attenti a valutare e alleviare la tua sofferenza.

Il primo passo da compiere è dunque comunicare il dolore che avverti. Non basta dire "mi fa male", ma descrivere il dolore indicando caratteristiche come: da quanto tempo dura? se la sua intensità varia nel tempo, ossia se è continuo o intermittente quando si manifesta, ossia se è ciclico o episodico, se compare a determinate ore, tutti i giorni o improvvisamente

se compromette la qualità della vita, ad esempio se ti comporta difficoltà a vestirti, lavare, mangiare, a dormire, ad eseguire il tuo lavoro o le faccende di casa, a svolgere attività fisica, viaggiare, avere un hobby, a stare con gli amici o in famiglia

Ricorda che...

Il dolore non va sopportato. Va evitata l'autodiagnosi e l'autoprescrizione di farmaci. Concorda con il tuo medico i criteri per l'automedicazione: per esempio per crisi acute già note o episodi di dolore acuto quale quello dentale o il mal di testa. Il dolore persistente va comunicato e descritto in modo efficace al medico che ti cura e agli operatori sanitari che ti assistono

IL DOLORE INDOLORE



CPSE/dott.ssa Anna Campanella

1. Diritto a non soffrire inutilmente

Ciascun individuo ha diritto a vedere alleviata la propria sofferenza nella maniera più efficace e tempestiva possibile.

2. Diritto al riconoscimento del dolore

Tutti gli individui hanno diritto ad essere ascoltati e creduti quando riferiscono del loro dolore.

3. Diritto di accesso alla terapia del dolore

Ciascun individuo ha diritto ad accedere alle cure necessarie per alleviare il proprio dolore.

4. Diritto ad un'assistenza qualificata

Ciascun individuo ha diritto a ricevere assistenza al dolore, nel rispetto dei più recenti e validati standard di qualità

5. Diritto ad un'assistenza continua

Ogni persona ha diritto a vedere alleviata la propria sofferenza con continuità e assiduità, in tutte le fasi della malattia

6. Diritto ad una scelta libera ed informata

Ogni persona ha diritto a partecipare attivamente alle decisioni sulla gestione del proprio dolore.

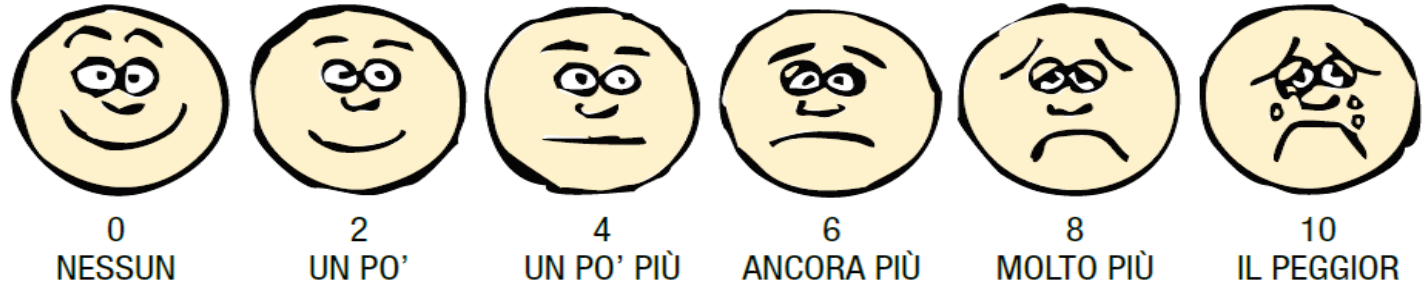
7. Diritto del bambino, dell'anziano e dei soggetti che "non hanno voce"

I bambini, gli anziani e i soggetti che "non hanno voce" hanno lo stesso diritto a non provare dolore inutile

8. Diritto a non provare dolore durante gli esami diagnostici invasivi e non

Chiunque debba sottoporsi ad esami diagnostici, in particolare quelli invasivi, deve essere trattato in maniera da prevenire eventi dolorosi

Scala di Wong-Baker Faces (3-7 anni)



Scala Numerica (dagli 8 anni in poi)



Scala FLACC (neonato e bambino con meno di 3 anni)

Categoria	Punteggio		
	0	1	2
Volto	Espressione neutra o sorriso	Smorfie occasionali o sopracciglia corrugate, espressione distaccata, disinteressata	Da frequente a costante aggrottamento delle sopracciglia, bocca serrata, tremore del mento
Gambe	Posizione normale o rilassata	Si agita, è irrequieto, teso	Scalcia o raddrizza le gambe
Attività	Posizione quieta, normale, si muove in modo naturale	Si contorce, si dondola avanti e indietro, teso	Inarcato, rigido o si muove a scatti
Pianto	Assenza di pianto (durante la veglia o durante il sonno)	Geme o piagnucola, lamenti occasionali	Piange in modo continuo, urla o singhiozza, lamenti frequenti
Consolabilità	Soddisfatto, rilassato	È rassicurato dal contatto occasionale, dall'abbraccio o dal tono della voce, è distraibile	Difficile da consolare o confortare