



VIA DAL DOLORE

Riconoscere e gestire il dolore





VIA DAL DOLORE è la campagna Viatrix che intende offrire un supporto completo ai pazienti, rendendoli più consapevoli sui vari aspetti legati al dolore grazie a un programma di educazione e formazione rivolto ai professionisti sanitari sul riconoscimento e la gestione del dolore.

PER SAPERNE DI PIÙ VISITA IL SITO

VIADALDOLORE.IT

Cos'è il dolore?



IL DOLORE È...

...un'esperienza sensoriale ed emotiva spiacevole associata a, o simile a quella associata a, un danno tissutale reale o potenziale.¹

The International Association for the Study of Pain (IASP)

Il dolore può presentarsi come:



Bruciore²



Ipersensibilità al calore/freddo, al tatto, alla pressione³



Dolore sordo⁴



Dolore trafittivo⁴



Dolore pulsante⁵



Sensazione di aghi e spilli⁶



Formicolio²



Scarica elettrica²



Intorpidimento²



Debolezza muscolare⁶



Il dolore è una sfida importante da affrontare per gli operatori sanitari e per i pazienti che ne soffrono.⁷

Questa sensazione, in tutte le sue forme, può influire negativamente sul benessere sociale e psicologico di un individuo.⁸

Tuttavia, se approfondito correttamente, il dolore può essere gestito.

Imparare a riconoscere la natura del dolore è il primo passo per trovare la strategia di gestione più adatta alle specifiche esigenze.



È estremamente importante parlare dei propri sintomi con il medico: questo permetterà di determinare l'origine del dolore e di individuare la terapia più adeguata.

Gli **obiettivi** del trattamento andrebbero discussi prima con il proprio medico e includono:⁷

LA **RIDUZIONE** DEL DOLORE

L'**OTTIMIZZAZIONE** DELLA FUNZIONALITÀ GENERALE

IL **MIGLIORAMENTO** DELLA QUALITÀ DELLA VITA



Quando il dolore è cronico, **raramente si riesce a ottenerne l'eliminazione completa** per un periodo consistente.⁷



La **mancata aderenza al piano terapeutico** prescritto può limitare i benefici dei farmaci, con conseguente **mancato miglioramento o peggioramento della salute**.⁹



Se incontri **difficoltà nell'assunzione** di un determinato medicinale, o se riscontri **effetti indesiderati**, rivolgiti al tuo farmacista o al tuo medico: ti supporteranno indicandoti quali **accorgimenti adottare per facilitare l'assunzione della terapia** e ti aiuteranno ad affrontare eventuali problematiche rispondendo a ogni tua esigenza.^{9,10}

A cosa serve il diario del dolore?



Permette di registrare i propri sintomi e di gestire lo stile di vita quotidiano al fine di alleviare il dolore.



Permette di monitorare i fattori che possono avere un impatto sul dolore, come ad esempio, la dieta, l'esercizio fisico, il sonno e il benessere emotivo.



Se debitamente compilato, può essere utile al tuo medico per definire l'intensità e la natura del dolore, capire quando insorge, come agiscono gli antidolorifici e, se necessario, aggiustare la terapia per migliorarne l'efficacia.

Come compilarlo?

Il diario è personale e va compilato ogni giorno regolarmente.

Ogni scheda è relativa a una settimana e permette di registrare giorno per giorno:

- intensità e localizzazione del dolore;
- sintomi;
- fattori che ne influenzano l'insorgenza.

Intensità del dolore	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 10
----------------------	--

Una scala di valutazione del dolore da 0 (nessun dolore) a 10 (peggior dolore immaginabile) ti consente di indicare in modo semplice quanto sono forti i dolori. Questo permette di seguirne l'andamento settimanale su ogni pagina.

Localizzazione	
Tipo di dolore	<input type="text"/>

Segnando con una X le aree delle sagome dove avverti principalmente dolore, è possibile visualizzare immediatamente la localizzazione. Nella sezione "Tipo di dolore", puoi descrivere i sintomi utilizzando i termini che meglio rappresentano ciò che senti.

Farmaci assunti	<input type="text"/>
-----------------	----------------------

Inserendo i nomi dei farmaci e/o degli integratori che stai assumendo, lo specialista potrà monitorare l'effetto del trattamento sulla sintomatologia.

Alimentazione	<input type="text"/>
Attività fisica	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Sonno	Qualità: <input type="radio"/> Scarsa <input type="radio"/> Adeguata <input type="radio"/> Buona
	Durata (ore:min): <input type="text"/>

L'alimentazione, l'attività fisica e il sonno possono influire sul dolore, per questo è utile prenderne nota. Scrivi gli alimenti che hai assunto durante i pasti, barra il livello di attività fisica praticata (da 1 a 4) e contrassegna come è stata la qualità del sonno, indicando anche le ore dormite durante la notte.

Stato d'animo	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> 😞 <input type="radio"/> 😡 <input type="radio"/> 😢
Note Generali	<input type="text"/>

Infine, metti una X sulla faccina che più si avvicina al tuo umore. Se ritieni necessario, annota altre considerazioni, che potrebbero essere utili al tuo medico.

ESEMPIO

Nome e Cognome:

Mario Rossi

Diario del dolore

Settimana del:

2 settembre 2024

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
Intensità del dolore (da 0=nessun dolore, a 10=peggiore dolore immaginabile)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Localizzazione							
Tipo di dolore (es: bruciore, formicolio, sensazione di aghi e spilli,...)	Bruciore, sensazione di aghi e spilli	Bruciore, intorpidimento	Scarica elettrica	Dolore sordo e profondo		Bruciore, sensazione di aghi e spilli	Formicolio
Farmaci assunti (nome, dosaggio, orario)	Nome, dosaggio e orario a cui è stato assunto il farmaco	Nome, dosaggio e orario a cui è stato assunto il farmaco	Nome, dosaggio e orario a cui è stato assunto il farmaco	Nome, dosaggio e orario a cui è stato assunto il farmaco	Nome, dosaggio e orario a cui è stato assunto il farmaco	Nome, dosaggio e orario a cui è stato assunto il farmaco	Nome, dosaggio e orario a cui è stato assunto il farmaco
Alimentazione	Colazione: Caffè-latte e biscotti Pranzo: Carne e verdura Cena: Pasta con il pesce Spuntini: Cracker	Colazione: Cereali e caffè Pranzo: Pesce e insalata Cena: Patate e prosciutto cotto Spuntini: Yogurt	Colazione: Caffè-latte e biscotti Pranzo: Pasta alla carbonara Cena: Uova al tegamino Spuntini: Cracker	Colazione: Caffè-latte e brioche Pranzo: Riso integrale e pollo Cena: Insalata verde e tonno Spuntini: Mela	Colazione: Caffè-latte e biscotti Pranzo: Lenticchie e pane Cena: Pizza Spuntini: Uva	Colazione: Latte e cereali Pranzo: Sushi Cena: Salsiccia al forno Spuntini: Gelato	Colazione: Caffè-latte e biscotti Pranzo: Ravioli di spinaci e ricotta con burro e salvia Cena: Arrosto di carne Spuntini: Pesca
Attività fisica (da 1=livello basso, a 4=livello alto)							
Sonno	Qualità: <input type="radio"/> Scarsa <input checked="" type="radio"/> Adeguata <input type="radio"/> Buona Durata (ore:min): 08:00	Qualità: <input type="radio"/> Scarsa <input type="radio"/> Adeguata <input checked="" type="radio"/> Buona Durata (ore:min): 07:00	Qualità: <input checked="" type="radio"/> Scarsa <input type="radio"/> Adeguata <input type="radio"/> Buona Durata (ore:min): 04:30	Qualità: <input checked="" type="radio"/> Scarsa <input type="radio"/> Adeguata <input type="radio"/> Buona Durata (ore:min): 03:00	Qualità: <input type="radio"/> Scarsa <input checked="" type="radio"/> Adeguata <input type="radio"/> Buona Durata (ore:min): 06:30	Qualità: <input type="radio"/> Scarsa <input checked="" type="radio"/> Adeguata <input type="radio"/> Buona Durata (ore:min): 07:00	Qualità: <input type="radio"/> Scarsa <input type="radio"/> Adeguata <input checked="" type="radio"/> Buona Durata (ore:min): 09:30
Stato d'animo							
Note Generali			Insomnia	Stanchezza			



Le informazioni rese disponibili in questo materiale non sostituiscono, in nessun caso, un consulto, una visita o una diagnosi formulata dal medico.

Bibliografia:

1. Bułdyś K, et al. Healthcare (Basel). 2023 Jun 17;11(12):1794. **2.** Mangnus TJP, et al. J Pain Res. 2023 Dec 27;16:4379- 4391. **3.** Yoo YM, Kim KH. Korean J Pain. 2024 Apr 1;37(2):107-118. **4.** Duarte RA, Argoff CE. Chapter 2 - Classification of Pain. In: Argoff CE, McClean G (eds). Pain Management Secrets (Third Edition), Mosby, 2009, Pages 15-18, ISBN 9780323040198. **5.** Wallace BA, et al. Neurosurg Clin N Am. 2004 Jul;15(3):343-57, vii. **6.** Nijs J, et al. Braz J Phys Ther. 2023 Jul-Aug;27(4):100537. **7.** Center for Substance Abuse Treatment. Managing Chronic Pain in Adults With or in Recovery From Substance Use Disorders. Rockville (MD): Substance Abuse and Mental Health Services Administration (US); 2012 (Treatment Improvement Protocol (TIP) Series, No. 54). Disponibile all'indirizzo: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK92048/> (ultimo accesso: luglio 2024). **8.** National Institute for Health and Care Excellence. Neuropathic pain in adults: pharmacological management in non-specialist settings Clinical guideline. Disponibile all'indirizzo: <https://www.nice.org.uk/guidance/cg173> (ultimo accesso: giugno 2024). **9.** National Institute for Health and Care Excellence. Medicines adherence: involving patients in decisions about prescribed medicines and supporting adherence. Clinical guideline. Disponibile all'indirizzo: <https://www.nice.org.uk/guidance/cg76> (ultimo accesso: giugno 2024). **10.** International Pharmaceutical Federation (FIP). Enabling people-centred personalised care of pain in pharmacy - Report from an international roundtable 2023 [online]. Disponibile all'indirizzo: <https://www.fip.org/file/5512> (ultimo accesso: luglio 2024).

