



**Il controllo  
e la cura  
del dolore  
sono diritti  
del cittadino**



# ABBASSO IL DOLORE

- Insieme per curare il dolore inutile
- Misurare il dolore
- Controllare il dolore
- La morfina non è una droga
- La rete dei servizi
- L'Ospedale senza dolore
- La rete delle cure palliative:  
l'assistenza domiciliare e l'hospice
- Informazioni e tutela

## Insieme per curare il dolore inutile

È opinione diffusa che il dolore sia un compagno inevitabile della malattia e che esso rappresenti un evento quasi “normale”.

È possibile superare tale convinzione.

In questi ultimi anni sono state acquisite conoscenze precise sui meccanismi fisiologici che governano il dolore e sono molteplici le metodologie di intervento che permettono di controllarlo.

Per questo è importante che tu ne parli con il Medico di famiglia. Se invece sei ricoverato in ospedale o devi effettuare un accertamento diagnostico invasivo, è utile che tu chiarisca i tuoi dubbi con il personale medico e infermieristico.

Al dolore fisiologico, spesso si associano sensazioni di ansia, mancanza di controllo, incertezza per il futuro, che peggiorano la percezione del dolore e che non possono essere trattate solo con i farmaci.

È per tali motivi che la relazione utente/personale sanitario è fondamentale nelle fasi di ascolto e cura del dolore. Così come è importante la partecipazione e la vicinanza dei familiari per affrontare le scelte in maniera consapevole e condivisa.

Questo opuscolo è pensato per te e per i tuoi familiari, per aiutarti in alcuni momenti difficili e per renderti protagonista di un diritto che è quello di non dover soffrire inutilmente.

## Misurare il dolore

Il dolore è un segnale di allarme che ci avverte che qualcosa non va nel nostro corpo.

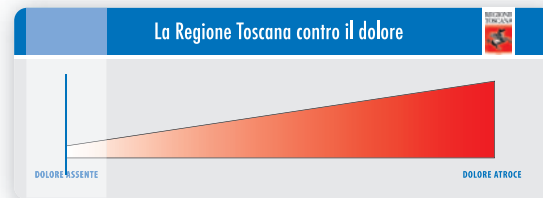
È un segnale utile per la comprensione della malattia ma esso non è una condizione ineluttabile, o la naturale conseguenza di interventi chirurgici, procedure diagnostiche ecc.

Ciò che devi sapere è che il dolore può essere misurato e che la misurazione è un tuo diritto. La quantità di dolore provato si può misurare utilizzando dei "termometri" che fanno ricorso a scale numeriche o verbali.

La misurazione del dolore ha lo scopo di determinare l'intensità, la qualità e la durata, di stabilirne la causa e di scegliere il trattamento più adeguato ed anche valutarne l'efficacia. Quindi se senti dolore comunicalo al medico o all'infermiere e non preoccuparti di essere insistente.

Il dolore è una sensazione soggettiva, influenzata da vari fattori individuali. Per tali motivi la tua collaborazione diviene fondamentale perché sia individuata la terapia più adeguata.

Gradualmente, in tutti gli ospedali della Toscana il dolore sarà misurato tre volte al giorno ai pazienti ricoverati.



**A**ttualmente disponiamo di una vasta gamma di terapie farmacologiche che permettono di controllare il dolore e vi sono alcune tecniche che possono essere utilizzate singolarmente o come supporto ai farmaci. Chiedi di essere informato sui modi possibili per controllare il dolore.

### **Farmaci**

I medici possono prescrivere diversi tipi di farmaci, dai più leggeri ai più potenti che corrispondono all'intensità del dolore.

Si tratta di farmaci sicuri che possono essere presi a tutte le età. Eventuali effetti secondari possono essere controllati e vanno comunicati al medico.

### **Terapie fisiche e tecniche non farmacologiche**

Puoi chiedere al personale sanitario di conoscere chi utilizza queste tecniche che agiscono a livello fisico e psicologico e procurano analgesia, rilassamento e controllo di sentimenti di ansia e paura.

**E**sistono pregiudizi molto radicati sull'uso degli oppioidi, in particolare sulla morfina. Se assunti correttamente, sotto controllo medico, i derivati dell'oppio sono degli eccellenti analgesici ed anche più sicuri di altri farmaci tanto che il loro impiego è raccomandato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

L'assunzione di questi farmaci per un dolore acuto o neoplastico non abbrevia la vita e non altera lo stato di coscienza. Inoltre la loro dose può essere efficacemente incrementata se aumentano i sintomi dolorosi o cessata gradualmente senza problemi.

Quindi puoi affidarti ai medici con fiducia per ricevere una informazione corretta e completa e superare i pregiudizi che ostacolano un'efficace terapia del dolore grave e inutile

In Toscana la lotta al dolore **inutile** costituisce un impegno quotidiano del Servizio sanitario regionale.

Sono infatti previsti una serie di programmi e interventi che coinvolgono tutta la rete dei servizi sanitari e socio sanitari.

Il primo riferimento è il **medico di famiglia**. Puoi rivolgerti a lui per avere consigli o una prima valutazione del dolore e per essere eventualmente indirizzato ad altri specialisti e, laddove esistono, ai Centri di terapia antalgica.

In tutte le strutture di ricovero regionali sono stati istituiti i Comitati ospedale senza dolore (C.O.S.D.) dei quali fanno parte esperti che rappresentano un punto di riferimento per i pazienti e che hanno il compito di formare il personale per rendere sempre più condivisa la cultura e la pratica della cura del dolore.

## La rete delle cure palliative: l'assistenza domiciliare e l'hospice

Riferimenti telefonici dei responsabili dei C.O.S.D. di ogni Azienda sanitaria

Azienda sanitaria	Telefono
ASL 1 Massa Carrara	0585 498731
ASL 2 Lucca	0583 970906
ASL 3 Pistoia	0573 352020
ASL 4 Prato	0574 434038
ASL 5 Pisa	0588 91706
ASL 6 Livorno	0586 223442
ASL 7 Siena	0577 586055
ASL 8 Arezzo	0575 255428
ASL 9 Grosseto	0564 485158
ASL 10 Firenze	055 7192478
ASL 11 Empoli	0571 702905
ASL 12 Viareggio	0584 6057039
A.O.U. Meyer	055 5662456
A.O.U. Careggi	055 79477734
A.O.U. Pisana	050 993154
A.O.U. Senese	0577 585872

**V**i sono malati la cui patologia non è più guaribile, tuttavia devono poter trascorrere il tempo che hanno a disposizione con dignità e senza dolore. Rispondono a questa esigenza le cure palliative che, fornite da personale opportunamente formato, hanno un approccio globale alle esigenze complessive dei pazienti.

### Informazioni e tutela

La segreteria della Commissione regionale di coordinamento per le azioni di lotta al dolore ha sede presso  
A.O.U. Meyer  
Viale Gramsci, 42 - Firenze  
tel. 055-2006318  
e-mail: [lottaaldolore@meyer.it](mailto:lottaaldolore@meyer.it)

Tribunale per i diritti del malato  
Centro "Contro il dolore inutile" c/o Azienda Ospedaliera e  
Universitaria Pisana Via Zamenhof, 1 - 56124 Pisa  
tel. 050-996306, fax 050-996391  
e-mail: [coordinatore.tdm@ao-pisa.toscana.it](mailto:coordinatore.tdm@ao-pisa.toscana.it)







[www.salute.toscana.it](http://www.salute.toscana.it)