

## non siamo nati x soffrire

Cittadinanzattiva continua la lotta contro il dolore inutile insieme ai medici di famiglia e agli specialisti del dolore e promuove questa Campagna di informazione sul dolore cronico non oncologico.

La Campagna "non siamo nati per soffrire" è rivolta a tutti i cittadini al fine di ridurre pregiudizi e dubbi, conoscere i propri diritti e migliorare la comunicazione con il medico.

Per saperne di più e conoscere i tuoi diritti visita il sito [www.cittadinanzattiva.it](http://www.cittadinanzattiva.it).

### IMPORTANTE

Evitiamo l'autodiagnosi e l'autoprescrizione di farmaci.

Questo pieghevole vuole aiutarti a prestare attenzione al tuo dolore e tenere a mente le sue caratteristiche, al fine di comunicarlo in modo efficace al tuo medico.

Con il sostegno di



In collaborazione con

AISD, Associazione Italiana per lo Studio del Dolore

FIMMG, Federazione Italiana Medici di Medicina Generale

SIAARTI, Società Italiana di Anestesia, Analgesia, Rianimazione e Terapia Intensiva

SIMG, Società Italiana di Medicina Generale

 TRIBUNALE PER I DIRITTI DEL MALATO  
COORDINAMENTO NAZIONALE  
ASSOCIAZIONI MALATI CRONICI

 PROCURATORI DEI CITTADINI

 GIUSTIZIA PER I DIRITTI

 SCUOLA DI CITTADINANZA ATTIVA

 ACTIVE CITIZENSHIP NETWORK



**Cittadinanzattiva onlus**  
via Flaminia 53 - 00196 Roma  
Tel. +39 06367181 Fax +39 0636718333  
[www.cittadinanzattiva.it](http://www.cittadinanzattiva.it)

Non siamo nati per soffrire.  
Campagna di informazione sul dolore cronico.



Tribunale per i diritti del malato



## Il dolore: le parole per dirlo

Un italiano su quattro soffre di dolore cronico, molti di essi sono anziani, e tanti sono convinti che al dolore non ci sia rimedio o che debba essere sopportato.

Queste convinzioni sono alimentate da falsi miti:

"Al dolore bisogna abituarsi, sopportarlo così com'è vuol dire essere forti"

**VERO o FALSO?**

**Falso!** Ogni dolore va considerato, può essere curato o alleviato.

"Il dolore non si può misurare o valutare, pertanto non si può curare"

**VERO o FALSO?**

**Falso!** Il dolore può essere misurato, valutato e curato.

"Chi ha il dolore cronico quasi certamente ha un tumore"

**VERO o FALSO?**

**Falso!** Solo una minima parte del dolore cronico (5%) è causato da un problema oncologico.

"Non esistono farmaci per curare il dolore cronico"

**VERO o FALSO?**

**Falso!** Esistono molte classi di farmaci in grado di alleviarlo.

Bastano poche parole per nominare il dolore sofferto e permettere al medico di individuare il trattamento più adeguato.

## Cosa è il dolore cronico

Il dolore è un'esperienza sensoriale ed emotiva spiacevole associata ad un reale o potenziale danno dei tessuti del corpo. Quando il dolore rappresenta un sintomo di una patologia, svolge l'utile funzione di campanello di allarme. Se invece si cronicizza, ovvero se persiste per più di 6 mesi e al di là dei tempi consueti di guarigione, non è più fisiologico. Diventa "una malattia nella malattia" chiamato dolore cronico a cui va dato ascolto e risposta in modo rapido e incisivo visto il grave impatto sulla qualità di vita.



Il **dolore cronico** si accompagna spesso a:

- riduzione della propria autonomia e della normale attività lavorativa
- forte compromissione della vita sociale e relazionale
- disturbi del sonno, irritabilità e affaticamento
- ansietà e depressione
- alterazioni cognitive e della memoria
- riduzione degli interessi sessuali
- rischio di abuso di sostanze e medicinali.

Le **forme** più comuni di dolore cronico non oncologico sono:

- mal di schiena, nelle sue numerose varianti (a livello toracico, cervicale, lombosacrale...)
- dolori muscolo-scheletrici (come artrosi, artriti, fibromialgia...)
- dolore provocato da infezioni (come Herpes Zoster o fuoco di S. Antonio)
- mal di testa (come cefalee a grappolo, emicranie...)
- dolori orofacciali che colpiscono il viso e il collo (come nevralgia al trigemino)
- dolore provocato da patologie croniche (come diabete, osteoporosi, artrite reumatoide, sclerosi multipla...).



## Il dolore ha il suo linguaggio

Non basta dire "mi fa male!", riconoscere le caratteristiche del dolore è utile per comunicare meglio con il medico e giungere ad una corretta diagnosi e terapia.

Le caratteristiche del dolore si possono esprimere in tanti modi:

### AGGETTIVI:

bruciante, battente, pulsante, comprimente, tagliente, folgorante, lanciaante, urente, pungente, stringente...

localizzato, diffuso, irradiato...

### PARAGONI:

come una morsa, come una tenaglia, come una coltellata, come un crampo, come una scarica elettrica, come uno spillo, come un formicolio...

Ricorda di comunicare anche queste caratteristiche del dolore:

- **da quanto tempo dura**,
- **se la sua intensità varia nel tempo**, se è continuo o intermittente
- e **quando si manifesta**, se è ciclico o episodico.

## Il dolore tiene in scacco la tua vita?

Il dolore può compromettere la qualità della tua vita, per comprendere quanto ti condiziona, prova a considerare con quale frequenza:

- hai difficoltà ad eseguire il tuo lavoro
- hai difficoltà a svolgere le faccende di casa
- hai difficoltà a stare con la famiglia e con gli amici
- hai difficoltà a svolgere attività fisica, viaggiare, avere un hobby
- hai difficoltà a dormire
- hai difficoltà a vestirti, lavarti, mangiare
- rendi meno di quanto vorresti
- ti senti triste e depresso
- sei irritabile.

## Il dolore si può misurare

Molti non lo sanno, ma anche per il dolore esistono metodi per misurarne l'intensità.

Eccone uno: da "0 a "5" quanto è intenso il tuo dolore?



## Chi ha dolore non perda tempo!



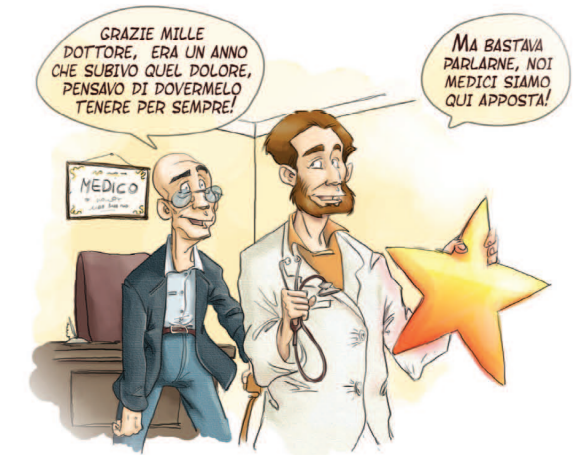
Recenti ricerche rilevano che molti pazienti prima di affrontare il dolore vi convivono a lungo (in media per 7.7 anni, alcuni addirittura oltre 20 anni!). Perdere tempo è inutile e aggrava il problema.

Rivolgiti tempestivamente al medico per cercare di evitare che il tuo dolore diventi più difficile da curare.

## Chi può aiutarci

Nessuna indicazione proveniente da riviste e siti internet si sostituisce ad un consulto medico: evitiamo l'autodiagnosi e l'autoprescrizione di farmaci!

Ci sono diverse figure professionali a cui rivolgersi per curare il dolore cronico:



### • Medico di famiglia

Conosce la nostra storia, può pianificare una terapia e, se necessario, può indicarci uno specialista o un Centro specializzato.

### • Specialisti e Centri per la Terapia del Dolore

I medici specialisti (anestesista/terapista del dolore, neurologo, ortopedico, reumatologo, fisiatra ecc.) possono aiutarci a trovare la causa del dolore, i meccanismi specifici del dolore cronico ed il trattamento da seguire.

La terapia del dolore cronico ha un approccio multidisciplinare e multifattoriale. Cerca di ridurre il dolore e ti aiuta a gestirlo per migliorare la tua qualità di vita.