

YOU EMERGENCY EDIZIONI SCIENTIFICHE

neTPain

La rete sul territorio per gestire il dolore

RICONOSCI IL TUO DOLORE

Rivolgiti al tuo medico in modo più consapevole

A cura di

Maria Caterina Pace
Stefano Coaccioli
Lucia Muraca

Con la consulenza scientifica di

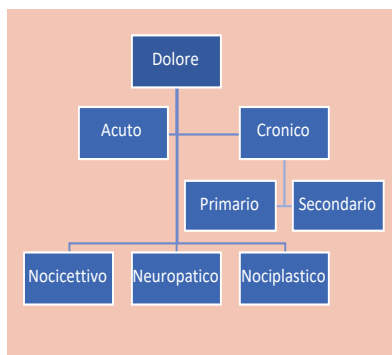


AISD

Associazione Italiana per lo Studio del Dolore

Qual è il tuo dolore

1. **DOLORE ACUTO**, generalmente è il dolore fisiologico, dura poco e scompare quando si elimina la causa.
2. **DOLORE CRONICO**, si definisce tale quando dura da almeno 3 mesi, e non sempre è correlato alla patologia che lo ha indotto, spesso non risponde al trattamento. In questo caso parliamo di una vera e propria malattia a se stante.
3. **DOLORE CRONICO PRIMARIO**, se è identificato come patologia, pensiamo ad esempio alla fibromialgia.
4. **DOLORE CRONICO SECONDARIO**, se è collegabile a una causa organica come nel caso delle infiammazioni croniche di patologie muscolo-scheletriche o del sistema nervoso, basti pensare alle osteoartriti, alla sclerosi multipla, al dolore neuropatico e al dolore da cancro.



Molti sintomi distinguono il dolore

Identificare e descrivere tutti i sintomi al medico porta a una diagnosi corretta e a una terapia adeguata. Vediamo quali sono:

- *sensazione di bruciore,*
- *sensazione di scossa elettrica,*
- *sensazione di spilli conficcati nella pelle,*
- *formicolii diffusi*

- *maggiore sensibilità al caldo e al freddo*
- *dolore provocato da una leggera pressione o sfioramento della pelle*

- *dolore sordo*
- *sensazione di blocco*
- *il movimento provoca una fitta*
- *sensazione di peso*

A volte capita che il dolore è "talmente forte" da provocarci:

- *nausea*
- *vomito*
- *bruciore agli occhi*
- *stanchezza*
- *fatica ad ogni movimento*
- *mal di testa*
- *vertigini*

Identificare l'area del dolore

Elementi chiave per una corretta diagnosi sono:

- indicare al medico “dove inizia” e “dove finisce” l'area del dolore,
- In quali punti è più intenso.

Le giuste domande da porsi

- o Cosa fa peggiorare il dolore?*
- o Cosa lo fa migliorare?*
- o A cosa assomiglia?*
- o Dov'è il dolore?*
- o Dove si sposta?*
- o Quanto è forte?*
- o C'è sempre o va e viene?*

Tabella dei miei farmaci

PARTICOLARI AVVERTENZE:

Allergie:-----

Patologia particolari -----

Regole : es. stomaco pieno; prima di coricarsi

Note. Non guidare; non sostituire ; non bere alcolici

FARMACO	ORA	REGOLE/CONTROINDICAZIONI	NOTE
<u>MATTINA</u>			
<u>POMERIGGIO</u>			
<u>SERA</u>			
NUMERO DI EMER- GENZA			
GUARDIA MEDICA			
MEDICO DI MEDICI- NA GENERALE			
FARMACIA			

Cosa ricordare quando vai dal tuo medico

Promemoria per la visita	Note
Sintomi (cosa mi sento?)	Scrivete tutti i motivi per cui andate dal medico Non preoccupatevi se non conoscete i termini esatti Ditelo anche in dialetto! Non importa. Ciò che è importante è che il medico capisca e a voi non rimangano dubbi.
Da quanto tempo ho questi problemi o sintomi?	È importante per il medico sapere da quanto tempo soffrite dei sintomi che avete
Il mio sonno è	Considerate importante la qualità del vostro sonno, raccontate a vostro medico se dormite bene, se avete difficoltà ad addormentarvi o vi svegliate troppo presto
Tutto questo mi crea problemi con il lavoro, le amicizie, la mia vita affettiva ne risente. SI/NO	A volte il dolore, i problemi dovuti all'insonnia, possono compromettere aspetti della vita di relazione, e, a lungo andare, ci cambiano la vita. Raccontarlo al proprio medico è importante per fargli comprendere lo stato generale della vostra sofferenza
La mia qualità di vita è: - accettabile - inaccettabile	Il dolore e i sintomi correlati possono essere devastanti e non consentono alle persone di vivere una buona vita. Il medico deve conoscere se la qualità di vita dei pazienti è o non è accettabile.
Non ho più piacere di fare le cose come prima SI/NO	Questa indicazione aiuta il proprio medico a capire se l'umore del paziente potrebbe indicare la presenza di depressione
Ho altre patologie che elenco	E' importante far sapere al proprio medico si soffre di altre patologie, a esempio, ipertensione, diabete...
I farmaci ed i preparati che sto prendendo e le dosi	Scrivete tutto: farmaci, Integratori, vitamine/minerali, diete, omeopatici e tisane. Quante volte al giorno vengono assunti. Anche i farmaci non prescritti dal tuo medico. Se non avete voglia o possibilità di scrivere, portate le scatole o i foglietti illustrativi al vostro medico
Sto assumendo i farmaci come prescritti dal mio medico?	Segnalate al medico senza timore se non state assumendo la terapia nel modo prescritto. Il medico potrebbe pensare che il farmaco prescritto non funziona. Invece è solo un problema di aderenza
Gli eventuali effetti collaterali che la terapia prescritta può avere.	È sempre opportuno chiedere al medico gli effetti collaterali che un farmaco può avere. Nel caso di effetti collaterali che ti preoccupano, non esitare a chiedere al medico o al farmacista.
I cibi e bevande che devo evitare con questa terapia	Fatevi dire dal vostro medico. E' sempre opportuno evitare l'alcool e il succo di pompelmo...

PROMEMORIA PRE-VISITA PER IL PAZIENTE

Nome e Cognome (facoltativo).....Iniziali.....

Età.....Genere M F

Data visita.....

Sintomi (cosa mi sento?)

Da quanto tempo ho questi problemi o sintomi?

Il mio sonno è

Tutto questo mi crea problemi con il lavoro, le amicizie, la mia vita affettiva ne risente.

SI/NO

La mia qualità di vita è:

- accettabile
- inaccettabile

Non ho più piacere di fare le cose come prima

SI/NO

Ho altre patologie che elenco

I farmaci e i preparati che sto prendendo e le dosi

FARMACO	MATTINA/POMERIGGIO/SERA	DOSAGGIO

Sto assumendo i farmaci come prescritti dal mio medico?

Gli eventuali effetti collaterali che la terapia prescritta può avere.

I cibi e bevande che devo evitare con questa terapia

Inquadra il QR code per accedere ai contenuti multimediali che ti “indirizzeranno” a riconoscere il TUO DOLORE



Cerca il Centro del Dolore più vicino a te

Per consultare l'elenco e rintracciare il Centro più vicino, utilizza il link al portale AISD

<https://www.aisd.it/per-i-pazienti/centri-terapia-del-dolore>

Troverai il link ai Centri del Dolore anche nel portale

www.netpain.it

a cui potrai accedere dal QR code al lato

Con il contributo non condizionante di

