

## CINQUE CONSIGLI PER IL CITTADINO ALLE PRESE CON IL DOLORE

Il dolore che proviamo può rendere più difficoltoso il rapporto con il medico o infermiere, perchè l'ansia, la frustrazione, la paura connesse alla sindrome dolorosa possono creare barriere che rendono difficile la comunicazione. Ecco cinque consigli di base per controllare il tuo dolore.

### NON VERGOGNARTI

Soffrire non è una questione di cui vergognarsi. Anzi spiegare il dolore che provi, la sua intensità, frequenza e durata, è il primo passo per sconfiggerlo!

### NON ESITARE A CHIEDERE SPIEGAZIONI

Devi parlare del tuo dolore con il medico di famiglia e con gli operatori sanitari che ti assistono, chiedere loro delucidazioni in merito a quello che puoi fare per alleviare le tue sofferenze.

### FAI VALUTARE E MISURARE IL TUO DOLORE

Pretendi che il tuo dolore sia valutato e misurato con gli appositi strumenti o scale dai medici ed operatori che ti curano. Se sei in ospedale o in una struttura sanitaria, verifica che nella cartella clinica sia riportato il dolore provato, come è stato curato e l'andamento nel tempo.

### FIDATI

Dubbi e paure anche nella scelta della terapia più adeguata per controllare il dolore sono legittimi, ma esprimerli è fondamentale. Medici ed infermieri sono tuoi alleati nella lotta al dolore. Occorre condividere con loro quello che stai provando e fidarsi della loro competenza.

### SCEGLI E COLLABORA ALLA CURA

Solo tu puoi scegliere cosa è meglio per te, dopo aver acquisito consapevolezza e dopo aver fugato ogni dubbio. Partecipa attivamente alla cura del tuo dolore, chiedendo cosa puoi fare (es. regole alimentari da seguire, attività fisica, movimenti, etc..) per controllarlo, imparando a gestire le terapie, riconoscendo sintomi e segnali di dolore più intensi.

### Vuoi sapere se una struttura è attenta al tuo dolore?

Consultando questo link puoi trovare le strutture ospedaliere che hanno aderito al monitoraggio del Tribunale per i diritti del malato di Cittadinanzattiva e scoprire quanto sono attente al dolore di bambini, anziani, donne, in pronto soccorso, quando devi svolgere un intervento chirurgico.

<http://www.cittadinanzattiva.it/form/salute-in-dolore/public/>

### Vuoi saperne di più sui tuoi diritti e come farli rispettare?

Scarica la guida gratuita IN-DOLORE

<http://www.cittadinanzattiva.it/primo-piano/salute/4008-in-dolore-la-guida-per-non-soffrire-inutilmente.html>

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Ministero  
dello Sviluppo Economico

Spesa finanziata dal Ministero dello Sviluppo Economico  
ai sensi del Decreto 21 marzo 2013

# LA LEGGE 38/2010 E I TUOI DIRITTI PER NON SOFFRIRE INUTILMENTE



# LA LEGGE 38/2010 E I TUOI DIRITTI PER NON SOFFRIRE INUTILMENTE

Cittadinanzattiva è impegnata nella lotta contro il dolore inutile sin dal 2001, attraverso le attività svolte dal Tribunale per i diritti del malato. Tra le campagne di comunicazione più note, rivolte a cittadini, medici e soggetti politico-istituzionali, vi è *“Aboliamo i dolori forzati”* e *“Non siamo nati per soffrire”*, IN-DOLORE. Ha condotto indagini civiche sull'accesso alla terapia del dolore e alle cure palliative nelle Asl e a domicilio, ha promosso la *Carta dei diritti contro il dolore inutile*. Maggiori informazioni sono disponibili sul sito internet [www.cittadinanzattiva.it](http://www.cittadinanzattiva.it)

In Italia sono circa 15 milioni le persone affette da dolore cronico, di cui il 10% legato ad una malattia oncologica. Siamo un esercito di persone sofferenti, con un dolore il più delle volte dovuto a patologie vertebrali, artrosi, cefalea, neuropatie periferiche e direttamente o indirettamente a forme tumorali.

Il dolore incide notevolmente sulla vita quotidiana: secondo recenti indagini, il 23% delle persone con dolore dichiara di aver dovuto cambiare la propria posizione sociale; il 14-17% di aver perso il lavoro; il 20% di aver cambiato lavoro; il 28% ha avuto un cambio di responsabilità della propria mansione. Anche le conseguenze psicologiche non sono trascurabili: nel 18% dei casi, le persone con dolore dicono di vivere un senso di abbandono e la sensazione di perdere il proprio ruolo all'interno della famiglia; al 22% è stata diagnosticata depressione, mentre il 50% prova un senso di sfiducia e malessere. Il peso economico, sociale e psicologico del dolore è pesantissimo. Ogni anno vengono persi almeno 3 milioni di ore lavorative per problemi riconducibili al dolore cronico. Ma il dolore è spesso considerato, sia dai pazienti che dai medici, come parte ineludibile della malattia, da accettare e sopportare.

**“Al dolore bisogna abituarsi, sopportarlo vuol dire essere forti”: è una credenza diffusa o anche un “ritornello” che a volte, come pazienti, ci sentiamo ripetere da più parti.**

Con il programma IN-DOLORE, Cittadinanzattiva-Tribunale per i diritti del malato vuole sfatare tabù come questo ed offrire consigli, informazione e tutela al cittadino su cosa fare e cosa pretendere, a casa, dal medico di famiglia, nelle strutture sanitarie, per non soffrire inutilmente. La campagna, inoltre, **fornisce le istruzioni per l'uso della legge 38 del 2010 che, pur ancora sconosciuta ai più, è una legge all'avanguardia in Europa e ci difende dal dolore inutile.**

Il 2010 segna una svolta, a livello legislativo, nella lotta al dolore nel nostro Paese. Con la legge n. 38 del 15 marzo 2010 “Disposizioni per l'accesso alle cure palliative e alla terapia del dolore” viene sancito il diritto del cittadino a non soffrire e accolte gran parte delle richieste di Cittadinanzattiva. Ma come spesso accade nel nostro Paese, ottenuta una legge importante per tutti i cittadini alle prese con il dolore, bisogna farla conoscere e applicare. Ad oggi, invece, un medico su tre ignora l'esistenza della legge 38 e oltre il 40% di chi è affetto da dolore riceve terapie inefficaci.

## LEGGE 38/2010: ISTRUZIONI PER L'USO

Dalle principali indicazioni finora fornite e in particolare da quelle indicate nella legge 38/2010, derivano alcuni principi e diritti che il singolo cittadino e chi gli sta intorno può far valere.

### NON SOFFRIRE È GRATIS E VALE PER TUTTI

La legge 38/2010 sancisce che cure palliative e terapia del dolore fanno parte dei cosiddetti LEA, i livelli essenziali di assistenza, ossia ciò che il nostro Servizio sanitario è tenuto a garantirvi in modo gratuito, o con il pagamento del ticket se dovuto, e in modo uniforme su tutto il territorio nazionale.

### ANNOTARE IN AGENDA

Prima di parlare con il medico o infermiere che ti assiste, annota in agenda tutte le domande che vuoi fargli per capire come alleviare le tue sofferenze, che siano di natura cronica e la cui causa non è ancora chiara, oppure legate ad una precisa patologia di cui sei a conoscenza. Il medico che ti cura, a cominciare dal medico o pediatra di famiglia, è tenuto ad ascoltarti attentamente e fornirti tutte le delucidazioni necessarie.

### RIPORRE IN CARTELLA

Il personale medico ed infermieristico è tenuto ad indicare in cartella clinica il dolore che provi, come registra la temperatura corporea oltre che la pressione sanguigna; valutarlo con le apposite scale o adeguati strumenti di misurazione; intervenire con terapia farmacologica e tecniche specifiche per la riduzione o soppressione del dolore; monitorare se tali terapie hanno raggiunto l'obiettivo e, in caso contrario, ricorrere ad altre terapie e tecniche analgesiche.

### FARMACI SU RICETTA SEMPLICE

La legge 38/2010 semplifica le procedure di accesso ai medicinali impiegati nelle terapie del dolore. Il medico può dunque prescriverti i farmaci oppiacei sulla semplice ricetta rossa del servizio sanitario nazionale, come avviene per qualsiasi altro tipo di farmaco.

## A CASA SENZA DOLORE

Non solo in ospedale, ma anche a casa il tuo dolore deve essere controllato e trattato adeguatamente.

Se dopo un ricovero ospedaliero, devi proseguire a casa la terapia farmacologica per il controllo del dolore, al momento della dimissione il medico del reparto deve prescriverti la terapia e consegnarti il medicinale/i che ti occorre almeno per il primo ciclo di somministrazione.

### 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.

## QUAL È IL TUO DOLORE?

Mal di testa e mal di schiena, dolore delle articolazioni, da artrosi o da nevralgie, dolore post-traumatico, dolore legato al tumore: sono alcuni esempi di dolore che possono colpire tutte le fasce di età. Qualunque sia la causa, esso può durare a lungo, e talvolta anche per sempre, con inevitabili conseguenze su qualità della vita, lavoro, costi sociali e sanitari. Secondo la International Association for the Study of Pain (IASP), il dolore è definibile come la “sensazione spiacevole associata ad un danno tissutale reale o potenziale, o comunque percepito come tale”.

Molto semplicemente, il dolore rappresenta un campanello di allarme che attiva la nostra risposta di “fuga” da uno stimolo nocivo. Ma questo vale solo per il dolore acuto; nel momento in cui questo perdura nel tempo, perde la sua funzione di sintomo utile e diviene una vera e propria malattia nella malattia. Normalmente si distingue tra dolore acuto e dolore cronico.

### Dolore acuto

Ha una durata limitata nel tempo ed è espressione di una lesione dei tessuti: tipico esempio è quello legato ad una trauma (ad esempio il dolore alla schiena dopo una caduta) o il dolore post-operatorio, in cui, il bisturi provoca nei tessuti un processo infiammatorio.

### Dolore cronico

È per definizione un dolore che perdura oltre i 3-6 mesi: non è più dunque un campanello di allarme deputato alla tutela del nostro corpo da attacchi esterni, ma diventa una malattia a sé stante degna della massima attenzione.

Il dolore cronico, solitamente, è distinto in dolore cronico oncologico (legato cioè ad una forma tumorale) e dolore cronico non oncologico.