

Suggerimenti

Fisioterapia

Per determinati dolori Le potrebbe giovare anche il trattamento da parte di un fisioterapista. Ne parli con la Sua équipe curante.

Specialisti nella terapia interventistica del dolore

Un'ulteriore terapia del dolore utile consiste nell'infusione diretta dei medicinali o in una scleroterapia mirata dei nervi che trasmettono il dolore, effettuate da parte di specialisti nella terapia interventistica del dolore. Ne parli con la Sua équipe curante.

Sostegno da parte di psico-oncologi

Può darsi che lo stress psicologico dovuto alla malattia di base intensifichi la Sua percezione del dolore. Gli psico-oncologi sosterranno a titolo complementare Lei e i Suoi familiari attraverso colloqui nella gestione della malattia. Chieda alla Sua équipe curante.

Informazioni supplementari sull'argomento

- «Dolori da cancro e loro cura», Lega svizzera contro il cancro
- Libretto tascabile «Diario del dolore», Lega svizzera contro il cancro

Questo opuscolo è stato scritto in collaborazione con pazienti ed esperti.

Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito web.



Dolori

Buono a sapersi

Quando si è malati di cancro, spesso si soffre di dolori ed ogni persona ha di loro una percezione diversa. Solamente se parlerà dei dolori che La affliggono con la Sua équipe curante sarà possibile curarli in modo adeguato. Non deve soffrire a causa dei dolori e non deve nemmeno sopportarli in silenzio.

I dolori che si protraggono per oltre tre mesi vengono definiti «dolori cronici». Questo tipo di dolori non ha più alcuna funzione protettiva per il corpo. Essi non fungono più da segnale d'allarme come per esempio nel caso di una scottatura. Per tale motivo i dolori da cancro devono essere trattati in modo rigoroso.

I dolori cronici hanno un effetto sia sul Suo corpo sia sul Suo stato di salute. Di solito questo genere di dolori è difficile da descrivere. Spesso vengono vissuti come dolori estenuanti, in grado di provocare stress e altre conseguenze.

Per curare i dolori da cancro vengono impiegati, in primis, la terapia antitumorale e gli antidolorifici. Vi sono però anche altre possibilità, per esempio le tecniche di rilassamento o l'applicazione del caldo o del freddo. La Sua équipe curante sarà lieta di trovare la combinazione ideale adatta al Suo caso.

Dolori

Si sente...	Oppure osserva (che)...	Quello che può fare per Sé...
	• Dolori lievi	• Assuma regolarmente gli antidolorifici prescritti attenendosi al piano di assunzione. • Assuma i medicinali di riserva non appena i dolori diventano più forti (vedi pieghevole). • Parli dei Suoi dolori con la Sua équipe curante. Ciò è molto importante e non è sintomo di debolezza. • Si informi presso la Sua équipe curante se dovesse incontrare difficoltà o resistenze nell'assumere correttamente i medicinali (per es. nel deglutire le compresse). • Qualora desiderasse adeguare gli antidolorifici, parli con la Sua équipe curante riguardo a quali siano i medicinali più adeguati. • Cerchi di scoprire quali ulteriori misure sono in grado di alleviare i dolori che La affliggono. Troverà suggerimenti utili nell'opuscolo sui dolori.
	• Limitazioni nelle attività della vita quotidiana • Aumento della tendenza ad evitare il movimento • Perdita dell'appetito • Costipazione e/o nausea • Tensione • Paura • Sonno irrequieto • Non riesce più a rallegrarsi delle cose come di consueto	• Per la valutazione del dolore utilizzi come ausilio un diario del dolore oppure una scala di valutazione del dolore. Si annoti con quale frequenza assume i medicinali di riserva e quale è il loro effetto. Porti poi con sé queste annotazioni al prossimo colloquio dal medico. In questo modo la terapia potrà essere adeguata più facilmente. • Informi la Sua équipe curante nel caso dovesse soffrire degli effetti collaterali degli antidolorifici, come nausea o costipazione. Tali effetti collaterali possono essere curati. • Non esiti a parlare anche ripetutamente dei Suoi dolori. Una terapia del dolore efficace deve essere sempre verificata e, se necessario, adeguata. • Molte persone hanno dubbi ed esitazioni per quanto riguarda l'assunzione di antidolorifici forti come gli oppiacei. Parli di tali dubbi con la Sua équipe curante. Non interrompa di Sua iniziativa l'assunzione dei medicinali.
	• I dolori non migliorano nonostante l'assunzione dei medicinali di riserva prescritti • Rapido peggioramento dei sintomi indicati nella sezione contrassegnata in giallo • Si manifestano nuovi dolori	• Si metta in contatto con la Sua équipe curante.