

## **Manifesto contro il dolore 2024**

**Dolore e sofferenza sono esperienze costitutive dell'esistenza umana. Se è ipotizzabile che una donna o un uomo passino tutta la loro vita senza fare esperienza di malattia, non è invece possibile che trascorrono la loro esistenza senza aver fatto esperienza di dolore e di sofferenza, intesa quest'ultima come dolore morale. Perciò, dare sollievo è l'atto umano per eccellenza, quello che fonda il senso dell'umana società.**

**Vivere in un territorio senza dolore è un diritto che riaffermiamo con forza.**

**Abbiamo la legge 38/2010: appliciamola**

**Proviamo a spiegarci**

Il dolore è un'esperienza complessa che influisce profondamente sulla vita di chi lo sperimenta. **Muoversi** può diventare difficile quando il dolore limita la nostra capacità di scegliere e di agire. **Comunicare** il dolore è il primo passo per cercare sollievo e supporto. È importante **integrare** diverse strategie di gestione del dolore per affrontarlo in modo completo ed efficace.

**Curare** il dolore richiede un approccio multifattoriale che coinvolga non solo la gestione dei sintomi fisici, ma anche il supporto emotivo e psicologico. **Decidere** quale terapia adottare può essere un processo complesso, che richiede una valutazione attenta dei rischi e dei benefici di ogni opzione disponibile in rapporto alla persona e alla situazione presente.

**Accedere** tempestivamente e facilmente alle cure adeguate è essenziale per affrontare il dolore in modo efficace. Tuttavia, non sempre è facile ottenere i trattamenti necessari, specialmente per coloro che vivono in aree remote o che hanno risorse limitate o che credono il dolore sia un ineliminabile portato della malattia. È importante garantire che tutti abbiano accesso equo alle cure per il dolore.

**Toccando** il dolore, toccando la persona che soffre sia fisicamente sia empaticamente possiamo comprenderne meglio necessità, natura e intensità. È importante istituire un clima di fiducia nel rapporto tra paziente e medico, provare a **misurare** sia il dolore in modo accurato, per valutare l'efficacia dei trattamenti e apportare eventuali modifiche al piano terapeutico, sia gli esiti degli interventi effettuati... **Progettare** un piano di gestione del dolore personalizzato è essenziale per fornire un trattamento efficace e mirato. Questa progettazione a livello individuale è possibile solo se è progettata e tenuta viva una rete organizzativa che connetta l'ospedale al territorio.

**Misurare** il successo nel gestire il dolore è importante sul piano soggettivo, ma anche su quello organizzativo. **Produrre** risultati tangibili, come un miglioramento della qualità della vita o una riduzione della frequenza e dell'intensità del dolore, consente di apportare sollievo e sostenere la speranza.

**Liberare** il corpo e la mente dal peso del dolore è l'obiettivo finale della gestione del dolore. Con un piano terapeutico completo e un supporto adeguato, è possibile dare sollievo e migliorare la qualità di vita.

## Parole chiave

**Muoversi** è azione essenziale per la nostra salute e il nostro benessere, ma quando il dolore si fa sentire, ogni movimento può diventare un'impresa. Il dolore può limitare la nostra capacità di muoverci liberamente, influenzando la nostra qualità di vita e compromettendo le attività quotidiane. Anche i movimenti più semplici possono diventare fonte di disagio e frustrazione. Con l'assistenza di professionisti sanitari, esercizi mirati e terapie adeguate, è possibile superare le sfide del dolore e riprendere un movimento più confortevole e funzionale.

Muovere lo stato delle cose perché domanda di assistenza e offerta di salute sul territorio ai dotini dell'organizzazione più adatta e appropriata è il movimento che si coagula attorno a questo manifesto.

**Comunicare** il dolore è fondamentale per ricevere il supporto e le cure necessarie. Tuttavia, esprimere il dolore può essere difficile sia perché è un'esperienza soggettiva e complessa, sia perché non sempre nella condizione si riesce a esprimerlo a parole. Il nostro interlocutore deve aver fiducia nella veridicità della narrazione e saper prestare attenzione anche alla comunicazione non verbale. È importante comunicare apertamente con i professionisti sanitari e con i propri cari per condividere le sensazioni fisiche e emotive legate al dolore. Comunicare in maniera chiara e trasparente guida il medico a fornire l'assistenza e il sollievo di cui si ha bisogno per affrontare il dolore in modo efficace.

**Integrare** diverse modalità di trattamento è fondamentale per gestire il dolore in modo efficace. Il dolore può essere complesso e multifattoriale, coinvolge non solo la dimensione fisica, ma anche quella emotiva e psicologica. Integrare approcci terapeutici come la terapia farmacologica, la terapia fisica, la terapia occupazionale e tecniche di gestione dello stress, può fornire un sollievo più completo e duraturo adattando il trattamento alle esigenze specifiche di ciascuna persona. L'approccio olistico è possibile solo mediante un approccio multidisciplinare, ponendo così le premesse per promuovere il benessere complessivo della persona.

**Curare** il dolore richiede un approccio complesso e personalizzato che vada oltre la semplice soppressione dei sintomi fisici, ma che si faccia carico anche delle cause sottostanti e degli aspetti emotivi e psicologici del dolore per migliorare la qualità della vita del paziente. Queste possono includere terapie fisiche, interventi psicologici, tecniche di gestione dello stress e cambiamenti nello stile di vita. Curare il dolore non significa solo alleviare la sofferenza immediata, ma anche fornire supporto e risorse per affrontare le sfide a lungo termine associate alla condizione dolorosa.

**Toccare** - Il tocco può avere un impatto significativo sulla gestione del dolore. Attraverso il contatto fisico, sia esso terapeutico o empatico, è possibile alleviare il disagio e migliorare il benessere emotivo di chi vive con il dolore. Il tocco può trasmettere calma, conforto e sostegno, riducendo la percezione del dolore e favorendo una sensazione di rilassamento e sicurezza. Un tocco gentile e consapevole può essere un'importante componente nella gestione complessiva del dolore, contribuendo a migliorare la qualità della vita di chi ne soffre. Toccare non è solo un atto che si riferisce al corpo – un'esperienza "toccante" coinvolge il cuore.

**Decidere** il percorso di trattamento per il dolore è spesso una sfida complessa che coinvolge pazienti, famiglie e operatori sanitari. Le decisioni riguardanti le opzioni terapeutiche devono

essere prese considerando una serie di fattori, tra cui la gravità del dolore, le cause sottostanti, lo stato di salute generale del paziente e le preferenze individuali. È essenziale coinvolgere attivamente il paziente nel processo decisionale, consentendogli di esprimere le proprie preoccupazioni, valutare insieme le opzioni disponibili e consentite alla persona di prendere decisioni informate per favorire una maggiore adesione al trattamento e un migliore risultato terapeutico nel lungo termine.

**Accedere** alle cure per il dolore è un passo fondamentale per migliorare la qualità della vita di chi ne soffre. È fondamentale che l'accesso ai servizi sanitari sia equo e tempestivo. Le barriere socioeconomiche, geografiche e culturali possono limitare la capacità di un cittadino di ottenere cure adeguate per gestire il proprio dolore. È importante che i sistemi sanitari siano progettati per garantire un accesso equo e tempestivo a trattamenti efficaci per tutte le persone, indipendentemente dal loro background o dalle loro risorse.

**Misurare il dolore** è essenziale per valutare l'efficacia dei trattamenti e per garantire una gestione ottimale della condizione dolorosa. Esistono diversi strumenti e scale di valutazione del dolore che consentono di quantificarne l'intensità e la frequenza, fornendo informazioni preziose ai professionisti sanitari per adattare le terapie in modo personalizzato. Misurare il dolore non è solo una questione di numeri, ma anche di comprendere il contesto in cui si verifica, le sue cause sottostanti e gli impatti sulla vita quotidiana dei pazienti, permettendo così di identificare le migliori strategie di trattamento.

### **Misurare l'outcome**

La misurazione degli outcome (esiti degli interventi e dei programmi di gestione del dolore) nel contesto del dolore è fondamentale per valutare l'efficacia dei trattamenti e migliorare la gestione complessiva del dolore nei pazienti. Nella valutazione di questi outcome occorre tener presente l'eventuale esistenza di particolari situazioni strutturali che aumentano di per sé le sofferenze, come quelle di contesti contenitivi ineludibili (carcere e altre limitazioni delle libertà personali), sia dal punto di vista soggettivo che psicologico.

La misurazione va effettuata mediante scale di valutazione, questionari sulla qualità della vita, registrazioni di attività fisiche e di sonno, e valutazioni psicologiche. Si tratta di strumenti forniscono dati oggettivi e soggettivi che consentono ai clinici di valutare in modo accurato l'impatto del dolore sul paziente, monitorare i cambiamenti nel tempo in risposta ai trattamenti, migliorare la qualità dei servizi.

**Produrre** soluzioni organizzative per il dolore è un processo multidisciplinare che coinvolge professionisti della salute, ricercatori e gli altri stakeholder per sviluppare strategie innovative e efficaci per la gestione del dolore nei pazienti e monitorarne nel tempo l'efficacia e l'appropriatezza. La produzione di soluzioni organizzative per il dolore è un processo complesso che richiede collaborazione, innovazione e un impegno continuo per migliorare la qualità della cura fornita ai pazienti affetti da dolore. Mediante una progettazione partecipativa e una valutazione sistematica, è possibile sviluppare e implementare soluzioni efficaci che migliorano la gestione del dolore e la qualità della vita dei pazienti. Tra le produzioni necessari: l'istituzione e implementazione della rete delle Città senza Dolore e la ricostituzione del competente ufficio presso il Ministero della Salute perché rediga annualmente – come previsto dalla Legge 38- e trasmetta il Rapporto al Parlamento sullo stato di attuazione della Legge n. 38 del 15 marzo 2010, ultimo dei quali pubblicato il 31 gennaio 2019.

**Progettare** soluzioni per affrontare il dolore è un compito cruciale nell'ambito della cura e del benessere. Questo processo richiede una visione olistica e creativa, mirata a individuare strategie efficaci per alleviare il dolore fisico e migliorare la qualità della vita. Il processo di progettazione dovrebbe prevedere la valutazione continua dei risultati e l'adattamento delle strategie in base alle esigenze e alle risposte del paziente. Questo approccio dinamico consente di ottimizzare l'efficacia degli interventi nel tempo e di garantire un trattamento personalizzato e mirato.

**Libertà** dal dolore è un obiettivo universale per chiunque sia afflitto da sofferenza fisica o emotiva. Costituisce la possibilità di vivere una vita piena e soddisfacente, libera dagli impedimenti che il dolore può portare. La libertà dal dolore non significa solo alleviare i sintomi fisici, ma anche liberare la mente e lo spirito dalle catene dell'angoscia e della disperazione che il dolore può provocare. Significa poter muoversi senza restrizioni, comunicare senza impedimenti e prendere decisioni consapevoli sul proprio benessere. In definitiva, la libertà dal dolore è un diritto fondamentale di ogni persona e un obiettivo che deve essere perseguito con determinazione e impegno. Con il giusto supporto e le giuste risorse, è possibile liberarsi dal dolore e riconquistare una vita piena e soddisfacente.