



Diario del dolore

Ascolto i miei dolori

a cura della Lega contro il cancro



Impressum

Editore

Lega svizzera contro il cancro
Effingerstasse 40, Casella postale 8219, 3001 Berna
Tel. 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60
info@legacancro.ch, www.legacancro.ch
CP 30-4843-9

Direzione del progetto, testo

Susanne Lanz, Lega svizzera contro il cancro, Berna

Supervisione specialistica

Katharina Borer, Servizio di informazioni sul cancro,
Lega svizzera contro il cancro, Berna
Sabine Jenny, lic. phil., responsabile del Servizio
di informazioni sul cancro, Lega svizzera contro il
cancro, Berna
Hansruedi Stoll, MSc APN, responsabile delle cure
infermieristiche oncologiche, Ospedale universitario,
Basilea

Traduzione

Cornelia Orelli, infermiera specialista in cure oncologiche e traduttrice DOZ, Lega svizzera contro il cancro

Lettorato

Francesca Pedrocchi, laureata in traduzione
ETI UNIGE, Solduno

Fotografie

Copertina: Driss Manchoube, Fotoatelier, Berna
p. 4: Shutterstock

Design

Wassmer Graphic Design, Zäziwil

Stampa

Geiger SA, Berna

Il testo originale è in tedesco. Il diario del dolore
è stato tradotto anche in francese.

© 2014, 2007

3ª edizione aggiornata

Indice

Editoriale	5
Terapia del dolore oncologico	6
Terapia di base	7
Terapia di riserva	8
Non esiti a porre domande	8
Accertamento e lenimento del dolore	10
Scale di valutazione del dolore	10
Diario del dolore	12
Esempio immaginario	14
Ecco come fare	16
Il mio diario del dolore	17



Cara lettrice, caro lettore

Il cancro o la terapia oncologica Le causano dolori più o meno forti, saltuari o persistenti.

È possibile combattere efficacemente i Suoi dolori solo se Lei li affronta assieme all'équipe curante. Il diario del dolore vuole facilitarLe la comunicazione con l'équipe curante.

In ospedale o nella casa di cura, di norma, è la Sua infermiera di riferimento a documentare l'andamento dei dolori mediante uno strumento per il loro accertamento simile al diario del dolore.

Il diario del dolore e gli altri strumenti per l'accertamento del dolore, se debitamente compilati, consentono al me-

dico di farsi un'idea dell'intensità e della natura dei dolori, di capire quando insorgono, di rendersi conto di come agiscono gli antidolorifici e di quali effetti secondari comportano.

Sulla base del diario del dolore, il medico può aggiustare la terapia antidolorifica per migliorarne l'efficacia. L'importante è che Lei riporti *ogni singolo episodio di dolore* nel Suo diario.

Si prenda quindi il tempo di compilare il diario del dolore e lo porti con sé a ogni consultazione medica. La compilazione del diario del dolore richiede un impegno trascurabile se si tiene conto del considerevole beneficio che ne deriva.

Lega contro il cancro

N.B.

Per agevolare la lettura, nel testo ci si riferisce a entrambi i sessi usando la sola forma femminile o maschile.

Terapia del dolore oncologico

Qualsiasi tipo di cancro può causare dolori. La natura, la frequenza e l'intensità dei dolori variano da persona a persona e in base al tipo di cancro.

I dolori hanno cause diverse e possono derivare dalla malattia oncologica stessa oppure dalla terapia. I dolori persistenti richiedono una terapia continuata.

I dolori da cancro possono e devono essere trattati. È però importante che Lei informi il medico di avere dolori. Se non curati, i dolori persistenti sfiniscono chi ne soffre. Inoltre, i dolori persistenti provocano tensioni muscolari che li peggiorano a loro volta.

Descrizione dei dolori

Per poter impostare un'efficace terapia contro i dolori

è indispensabile conoscerne la natura e i fattori scatenanti (vedi pp. 10 sgg.).

- > Dove sono localizzati i dolori?
- > Quando insorgono i dolori?
- > Quanto forti sono i dolori?
- > Che cosa peggiora, che cosa allevia i dolori?
- > Che cosa prova quando ha dolori?

Terapia personalizzata

L'accertamento dei dolori consente di scegliere i farmaci antalgici che fanno al caso Suo, di trovare il giusto dosaggio per Lei e di stabilire gli intervalli di somministrazione più idonei. Per il trattamento dei dolori persistenti è prevista una terapia di base, per i dolori episodici intensi una terapia di riserva.

Spesso una delle domande fondamentali che si pone è se sia indicato un analgesico non oppioide, come per esempio Diclofenac, oppure un oppioide, come per esempio la morfina, o ancora se tali classi di analgesici vadano combinate. Qualora Lei o i Suoi cari nutriste delle riserve nei confronti della morfina, potrebbe essere utile consultare l'opuscolo della Lega contro il cancro sul tema (vedi riquadro).

Terapia di base

È fondamentale che Lei assuma la terapia di base *metodicamente* agli orari che il medico ha concordato con Lei, anche in assenza di dolori. Ciò vale anche per i farmaci che Le sono stati prescritti per la profilassi degli effetti collaterali prevedibili come, per esempio, la stipsi.

Per saperne di più ...

... sulle possibili cause di dolore, sull'accertamento dei dolori, sulla cura del dolore, sugli analgesici, sulla gestione dei loro effetti collaterali ecc., legga l'opuscolo gratuito della Lega contro il cancro «Dolori da cancro e loro cura». Per le modalità di ordinazione si veda il talloncino alla fine del presente opuscolo.

Terapia di riserva

Il medico Le prescriverà una terapia di riserva che La aiuterà quando

- > la terapia di base non fa effetto o è insufficiente,
- > i dolori ricompaiono prima che sia ora di assumere la terapia di base,
- > insorge un dolore improvviso (chiamato in gergo «dolore incidente»).

La terapia di riserva è impostata in funzione della terapia di base.

È possibile che nei primi giorni della terapia antalgica debba ricorrere più volte alla terapia di riserva. Il Suo medico Le dirà quanto tempo far passare tra una dose di riserva e l'altra e qual è la dose di riserva giornaliera massima consentita.

Non esiti a porre domande

È utile prepararsi ai colloqui con i curanti prendendo nota delle domande che desidera porre in merito ai Suoi dolori e alla loro terapia.

- > Quanto ci metterà la terapia ad agire?

Che cosa faccio se ...

- > mi sveglio di notte per i dolori?
- > dimentico di prendere i farmaci?
- > il farmaco non fa effetto o non è abbastanza efficace?
- > vomito? Devo assumere di nuovo il farmaco che ho rigettato? Oppure devo aspettare che sia ora di assumere la dose successiva?
- > Quali sono i possibili effetti collaterali degli analgesici?
- > Che cosa faccio in caso di effetti collaterali?
- > Vorrei fare qualcosa per sentirmi meglio (p. es. per rinvigorirmi, svagarmi, imparare a gestire la malattia, combattere la stanchezza, distogliermi dalle mie paure e preoccupazioni ecc.). Che cosa mi consiglia di fare? A chi posso rivolgermi?

- > _____
- > _____
- > _____
- > _____
- > _____
- > _____

Accertamento e lenimento del dolore

Il dolore è un'esperienza individuale e soggettiva. Il dolore è mutevole: può essere vissuto in maniera diversa di giorno in giorno o, addirittura, di ora in ora.

Scale di valutazione del dolore

Una scala di valutazione del dolore Le consente di indicare quanto forti sono i dolori in modo semplice e immediato, anche quando Le mancano le parole per descriverli.

Vi sono diversi dispositivi di valutazione del dolore. Alcuni prevedono un sistema a crocette, altri sono dotati di un indicatore scorrevole per misurare l'intensità dei dolori al momento dell'accertamento.

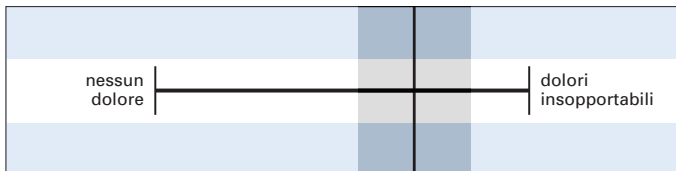
È necessario valutare e documentare l'intensità del dolore ...

- ... prima della somministrazione di un analgesico di riserva;
- ... nel momento in cui l'analgesico somministrato dovrebbe avere raggiunto il suo massimo effetto. (vedi esempio immaginario, pp. 14 sgg.)

Scala analogica visiva (VAS)

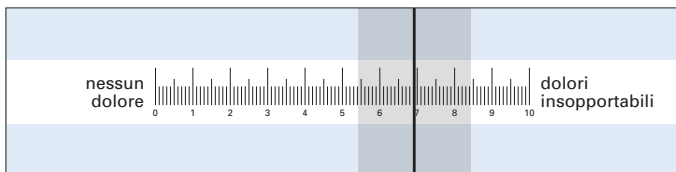
La Lega contro il cancro consiglia l'uso di una cosiddetta scala analogica visiva e ne fornisce una gratuitamente, la DOLOMETER®VAS. È munita di un pratico indicatore scorrevole dell'intensità del dolore.

Vi sono dispositivi di valutazione del dolore con le faccine 😊☹️ e dispositivi di valutazione verbale del dolore con i quali la sua intensità è espressa a parole.



Se dispone di uno strumento per la valutazione dell'intensità dei dolori del tipo DOLOMETER®VAS, sposti l'indicatore scorrevole sulla posizione corrispondente all'intensità dei dolori che prova in quel momento.

Poi volti il dolometro ↻. Sul retro è raffigurata una scala numerica che riproduce l'intensità del dolore, da Lei selezionata con l'indicatore scorrevole, con un numero compreso tra l'0 e il 10.



Riporti questo numero e l'orario dell'accertamento del dolore nel *diario del dolore* (vedi pp. 17 sgg.).

Diario del dolore

In presenza di dolori persistenti, in generale non è possibile azzeccare di primo acchito la terapia antalgica ottimale per Lei.

Tenere un *diario del dolore* serve a documentare la somministrazione risp. l'assunzione, l'efficacia e gli effetti secondari degli analgesici, a chiarire i rapporti di causa ed effetto e ad aggiustare la terapia antalgica, se necessario.

Parlando con Lei e consultando il Suo diario del dolore (vedi es. a p. 14), il medico può rendersi conto se la terapia di base è sufficiente oppure se deve essere potenziata in funzione delle riserve che Le sono state somministrate risp. che ha assunto. Questo processo di graduale aggiustamento della terapia è chiamato titolazione.

Fino al raggiungimento dell'effetto terapeutico desiderato, l'efficacia della terapia antalgica andrebbe verificata quotidianamente e comunque ogni qualvolta si sia fatto ricorso alla terapia di riserva.

L'obiettivo è di alleviare i dolori in modo soddisfacente e duraturo e di limitare al massimo gli effetti secondari della terapia antidolorifica.

Gli effetti secondari prevedibili della terapia antidolorifica sono trattati *profilatticamente*, mentre gli altri sono trattati nel momento in cui dovessero manifestarsi.

Annotazioni nel diario del dolore

Chieda al Suo medico di registrare nel Suo *diario del dolore* (vedi es. a p.14) il nome dei farmaci, gli inter-

valli di somministrazione, il dosaggio ed ev. l'indicazione (p. es. dolori addominali). Domandi anche dopo quanto tempo i farmaci dovrebbero agire.

Annoti nel *diario del dolore* l'orario in cui i dolori compaiono, la loro intensità e a che ora ha assunto o Le sono stati somministrati i farmaci di riserva.

Per misurare l'intensità dei dolori può servirsi di una *scala di valutazione del dolore* (vedi p. 11).

Appena e fin tanto che è soddisfatto della terapia antidolorifica che Le è stata prescritta può smettere di tenere il diario del dolore. Ricominci invece subito a tenerlo qualora la terapia antidolorifica non garantisse più un controllo soddisfacente dei dolori.

Importante

- > Si attenga alle modalità di assunzione dei farmaci specificate dal medico nella sua prescrizione: dosi, orari o intervalli di tempo tra una somministrazione e l'altra.
- > Si informi se deve prendere i farmaci prima, durante o dopo i pasti e si attenga alla modalità di assunzione consigliata.
- > Non assuma altri farmaci senza prima averne parlato con il medico.
- > Chieda spiegazioni se non Le fosse chiaro come deve assumere un farmaco o perché Le è stato prescritto.

Esempio immaginario

Diario del dolore

Nome: Marco

Cognome: Bernasconi

		Data	
A	Giorno della settimana		
	Ora		
B	dolori insopportabili	10	
	Scala di valutazione del dolore		9
			8
			7
			6
			5
			4
			3
			2
			1
nessun dolore		0	

C Osservazioni:

D Terapia di base:

Oxycotin ret. cp. 10 mg, 2x1 08.00 / 10.00

Ibuprofen ret. cp. 800 mg, 2x1 08.00 / 10.00

E Terapia di riserva:

Oxynorm soluzione 0,5 ml (5 mg) se dolori

Paracetamol 2 cp. da 500 mg se dolori ossei

Paspertin 20 gocce se nausea

F Terapia di supporto:

Motilium cp. 3x1 08.00/14.00/10.00 contro nausea

Movicol bustina 1x al di 10.00 contro stipsi

G Effetti secondari, stato d'animo:

Feci:

4.3.				7.3.			
Do				Me			
10.00	11.00	16.30	17.30	5.00	6.00		
X		X		X			
					X		
	X						
			X				

chinandomi

a letto

X		X					
				X			
X							

capogiri

molto triste

nausea

Martedì

Ecco come fare

- A Momento della registrazione**
Annoti qui la data, il giorno della settimana e l'ora in cui ha misurato l'intensità del dolore e ha assunto la terapia di riserva ecc.
- B Intensità del dolore**
Se possibile, si serva di una scala di valutazione del dolore (p.es. DOLOMETER[®]VAS della Lega contro il cancro a p. 11) per misurare l'intensità del dolore. Riporti nella griglia l'intensità del dolore con una **X**.
- C Osservazioni**
Descriva le circostanze in cui ha provato dolore (a riposo, sotto sforzo, alla deambulazione, in una particolare posizione ecc.).
- D Terapia di base** (vedi p. 7)
Riporti qui o chiedi al medico di riportare qui i farmaci che assumerà regolarmente, con il relativo dosaggio e gli orari di somministrazione.
> Assuma i farmaci di base agli orari indicati dal medico.
> Chieda al Suo medico che cosa deve fare qualora dimenticasse di assumere la terapia.
- E Terapia di riserva** (vedi p. 8)
Riporti qui o chiedi al medico di riportare qui i farmaci che assumerà in caso di disturbi, con il relativo dosaggio e l'indicazione (p.es. dolori addominali).

Importante

1. Valuti l'intensità del dolore *prima* di prendere la riserva. Annoti la data, il giorno e l'ora (vedi **A**) e, nella corrispondente colonna, indichi con una x l'intensità del dolore **X**.
2. Quando il farmaco di riserva dovrebbe aver fatto effetto, valuti nuovamente l'intensità del dolore e la registri con una **X** nella successiva colonna della griglia di controllo. Non dimentichi di registrare l'orario.
3. Collegli con una riga le crocette che indicano l'intensità del dolore prima e dopo l'assunzione del farmaco di riserva.

- F Terapia di supporto**
Il medico La informerà sui prevedibili effetti secondari della terapia contro i dolori. Qui vanno annotati i farmaci che Lei assumerà contro tali effetti secondari, il loro dosaggio e le modalità di assunzione.

A seconda dei casi, la terapia di supporto è somministrata a orari regolari, insieme con la terapia di base, oppure in caso di bisogno.

- G Effetti secondari**
Qui può annotare eventuali effetti secondari in corrispondenza del momento in cui sono insorti e descrivere il Suo stato d'animo.

Il mio diario del dolore

Nome: _____

Cognome: _____

		Data
A	Giorno della settimana	
	Ora	
B	Scala di valutazione del dolore	dolori insopportabili 10
		9
		8
		7
		6
		5
		4
		3
		2
		nessun dolore 0

C Osservazioni:

D Terapia di base:

E Terapia di riserva:

F Terapia di supporto:

G Effetti secondari, stato d'animo:

La Lega contro il cancro offre aiuto e consulenza

Krebsliga Aargau

Milchgasse 41
5000 Aarau
Tel. 062 834 75 75
Fax 062 834 75 76
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

Krebsliga beider Basel

Mittlere Strasse 35
4056 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.klbb.ch
PK 40-28150-6

Bernische Krebsliga

**Ligue bernoise
contre le cancer**
Marktgasse 55
Postfach 184
3000 Bern 7
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebsliga.ch
www.bernischekrebsliga.ch
PK 30-22695-4

Ligue fribourgeoise

contre le cancer
Krebsliga Freiburg
route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale 96
1705 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 426 02 88
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CP 17-6131-3

Ligue genevoise contre le cancer

11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8

Krebsliga Graubünden

Alexanderstrasse 38
Postfach 368
7000 Chur
Tel. 081 252 50 90
Fax 081 253 76 08
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0

Ligue jurassienne contre le cancer

rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3

Ligue neuchâteloise

contre le cancer
faubourg du Lac 17
case postale
2001 Neuchâtel
tél. 032 721 23 25
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CP 20-6717-9

Krebsliga Ostschweiz SG, AR, AI, GL

Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
info@krebssliga-ostschweiz.ch
www.krebssliga-ostschweiz.ch
PK 90-15390-1

Krebsliga Schaffhausen

Rheinstrasse 17
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
Fax 052 741 45 57
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2

Krebsliga Solothurn

Hauptbahnhofstrasse 12
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

Thurgauische Krebsliga

Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

Lega ticinese contro il cancro

Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
Fax 091 820 64 60
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CP 65-126-6

Ligue vaudoise contre le cancer

place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
fax 021 623 11 10
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CP 10-22260-0

Ligue valaisanne contre le cancer Krebsliga Wallis

Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
fax 027 322 99 75
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 970 35 41
Mobile 079 644 80 18
Fax 027 970 33 34
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
CP/PK 19-340-2

Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR

Hirschmattstrasse 29
6003 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

Krebsliga Zug

Alpenstrasse 14
6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6

Krebsliga Zürich

Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssligazuerich.ch
www.krebssligazuerich.ch
PK 80-868-5

Krebshilfe Liechtenstein

Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-3253-1

Lega svizzera contro il cancro

Effingerstrasse 40
Casella postale 8219
3001 Berna
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@legacancro.ch
www.legacancro.ch
CP 30-4843-9

Opuscoli

Tel. 0844 85 00 00
shop@legacancro.ch
www.legacancro.ch/opuscoli

Forum

www.forumcancro.ch,
piattaforma virtuale della
Lega contro il cancro

Guida cancro

www.legacancro.ch/guida-
cancro, albo virtuale della
Lega contro il cancro per
la pubblicazione di offerte
psicosociali di sostegno
(corsi, consulenze ecc.) in
Svizzera

Linea stop tabacco

Tel. 0848 000 181
massimo 8 centesimi al
minuto (rete fissa) lunedì-
venerdì ore 11.00-19.00

**Siamo molto grati del Suo
sostegno.**

Linea cancro 0800 11 88 11

lunedì-venerdì
ore 9.00-19.00
chiamata gratuita
helpline@lega-
cancro.ch

Uniti contro il cancro

Modalità di ordinazione

Il materiale informativo e lo strumento per la misurazione del dolore della Lega contro il cancro menzionati nel presente diario del dolore sono offerti gratuitamente.

Può ordinarli, a scelta:

- > con questo tagliando
- > presso la Sua lega cantonale contro il cancro
- > per telefono 0844 85 00 00
- > per email: shop@legacancro.ch
- > online www.legacancro.ch/opuscoli

All'indirizzo www.legacancro.ch/opuscoli trova tutte le pubblicazioni ottenibili presso la Lega contro il cancro.

Ordino

- _____ esemplari art. n° 1109 **DOLOMETER®VAS**
- _____ esemplari art. n° 3107 opuscolo «**Dolori da cancro e loro cura**»
- _____ esemplari art. n° 3116 «**Diario del dolore**»

Mittente

Nome: _____

Cognome: _____

Via: _____

CAP/Località: _____

Pregasi
affrancare

Krebsliga Schweiz
Kundendienst
Postfach 110
3766 Boltigen

Fornito dalla Sua lega contro il cancro: