

Tem dores? Vamos agir juntos!

Gerir a dor é a nossa prioridade



Introdução

Sabia isto?

Estudos realizados demonstram que uma boa gestão da dor diminui as complicações da operação e favorece a recuperação. Um tratamento eficaz deverá permitir-lhe levantar-se, mexer-se e respirar, da forma mais confortável possível.

Tem dores? Tem receio de sofrer por causa duma intervenção cirúrgica ou de um exame? Um dos seus familiares está preocupado com este problema? Este folheto informa-o sobre como gerir a dor no nosso estabelecimento hospitalar e convida-o a expressar-se.

A dor é útil ou inútil?

Frequentemente, a dor é um sinal de alarme. De facto, ela permite identificar uma doença ou reagir quando se tem um ferimento. Se ela persistir, torna-se inútil, até mesmo prejudicial. Ela atrasa a recuperação e perturba todos os aspectos da vida.

DOR AGUDA	DOR CRÓNICA
<ul style="list-style-type: none">• É útil porque assinala um perigo• Tem repercussões físicas, psicológicas, sociais e profissionais temporárias	<ul style="list-style-type: none">• É inútil, até mesmo prejudicial• Tem repercussões físicas, psicológicas, sociais e profissionais persistentes• Prolonga-se por mais de 3 a 6 meses

Info +

A gestão adequada da dor aguda diminui o risco de desenvolver as dores crónicas

Aliviar a dor é assunto que diz respeito a todos

Perante ela, os pacientes e os prestadores de cuidados de saúde devem agir em conjunto. Ninguém conhece melhor os seus sintomas do que você e só você pode descrever a sua dor. Nós dispomos de diferentes meios para a gerir (ver página 6).

Todos diferentes perante a dor

A percepção da dor e as suas manifestações variam de pessoa para pessoa. Ela é também influenciada por recordações de dores antigas e por emoções como o medo, a raiva, ou a tristeza.

Prevenir a dor

Como limitar a dor aquando de um exame/cuidado?

Um exame (tirar sangue, biópsia, posicionamento especial, etc.) ou um cuidado planeado (curativos, colocação de cateter venoso ou urinário, etc.) pode provocar uma dor. Podem então ser-lhe propostas medidas preventivas.

Coloque-nos todas as questões relacionadas com o decorrer e a duração dos exames ou cuidados que vai receber, bem como sobre as possibilidades de tratamento preventivo.

Não hesite em nos transmitir as suas experiências anteriores, as suas preocupações ou sugestões com vista a melhorar o seu conforto.

O que é a dor pós-operatória?

Actualmente, existem inúmeros meios para assegurar a gestão da dor pós-operatória. As equipas de anestesia e cirurgia iniciam o seu tratamento contra a dor no momento da anestesia. Depois adaptam-no ao longo da sua estadia.

E as dores ligadas a uma doença?

Você sofre de dores nas costas, de uma fractura, de uma infecção ou de uma doença oncológica: a maior parte das doenças podem causar dores. Sempre que possível, a causa é tratada. No entanto, mesmo que a origem das suas dores ainda não tenha sido identificada, estas são tratadas.



Exprima a sua dor o mais depressa possível, mesmo que seja fraca. Assim, podemos antecipar e adaptar melhor o seu tratamento.

Verdadeiro ou falso?

A morfina é apenas utilizada num estado muito avançado da doença.

Falso

Este medicamento é muito útil para tratar um grande número de dores, nomeadamente depois de uma operação.

Fale-nos da sua dor

Entre 0 e 10, qual é a intensidade da sua dor?

Para ajustar o seu tratamento, esta questão é-lhe frequentemente colocada. A avaliação da sua dor é sistemática e repetida, bem como a medição da temperatura do seu corpo e da sua tensão arterial. Com a ajuda de uma escala de avaliação, pode indicar a intensidade da sua dor numa escala de 0 a 10.

Info +

Outras ferramentas como grelhas de observação adaptadas, estão disponíveis para avaliar a dor nas crianças, nas pessoas em coma ou com grandes problemas de comunicação.

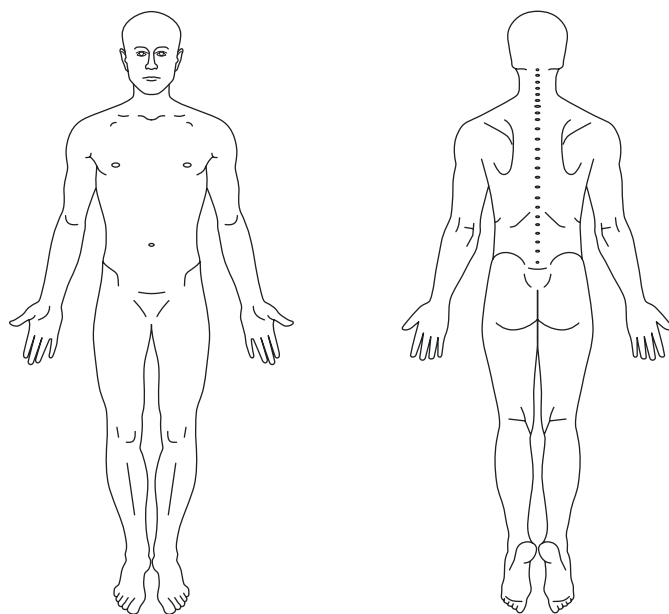
Como ajudar os prestadores de cuidados de saúde a aliviá-lo?

Ao exprimir o que sente, contribui para a personalização do seu tratamento. Estes dados são depois registados na sua ficha. Eles asseguram uma melhor transmissão entre os diferentes profissionais de saúde.

Como falar da sua dor com os prestadores de cuidados de saúde?

Desde quanto sinto dor? _____

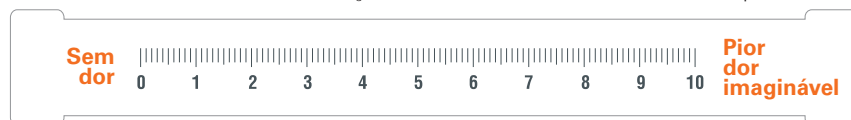
Onde é que me dói? (indique as zonas onde tem dor)



A que se assemelha a minha dor?

- | | | |
|---------------------------------------|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Batimentos | <input type="checkbox"/> Queimadura | <input type="checkbox"/> Inquietação |
| <input type="checkbox"/> Facada | <input type="checkbox"/> Aperto | <input type="checkbox"/> Irritação |
| <input type="checkbox"/> Formigueiros | <input type="checkbox"/> Descarga eléctrica | |
| <input type="checkbox"/> Outro: | _____ | |

Qual é a sua intensidade? (faça um círculo à volta do número correspondente)



Quais são as situações que influenciam a sua intensidade?

Situações que aumentam a dor

- | | | |
|----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Posição | <input type="checkbox"/> Movimento | <input type="checkbox"/> Stress |
| <input type="checkbox"/> Frio | <input type="checkbox"/> Calor | <input type="checkbox"/> Repouso |
| <input type="checkbox"/> Outra: | _____ | |

Situações que diminuem a dor

- | | | |
|----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Posição | <input type="checkbox"/> Movimento | <input type="checkbox"/> Stress |
| <input type="checkbox"/> Frio | <input type="checkbox"/> Calor | <input type="checkbox"/> Repouso |
| <input type="checkbox"/> Outra: | _____ | |

Que aspectos da minha vida são perturbados pela dor?

- | | |
|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> O sono | <input type="checkbox"/> O moral |
| <input type="checkbox"/> O trabalho | <input type="checkbox"/> As relações com os meus familiares |
| <input type="checkbox"/> Outro: | _____ |

Que tratamento(s) já experimentei?

- Medicamentoso _____
- Não medicamentoso _____
(fisioterapia, relaxamento, hipnose, etc.)
- «Truques» pessoais _____
- Outro: _____

Tratar a dor

Verdadeiro ou falso?

É necessário esperar quanto mais tempo possível antes de tomar um analgésico.

Falso

Quando a dor aparece não se deve esperar. Os tratamentos são mais eficazes se os fizermos antes de os sintomas dolorosos se instalarem.

Uma abordagem personalizada

A maior parte das dores são tratadas de forma satisfatória combinando:

- os medicamentos
- a fisioterapia, as massagens, a aplicação de calor/frio
- o relaxamento, a hipnose
- a psicoterapia
- técnicas de bloqueio ou de estimulação dos nervos.

Existem inúmeros medicamentos capazes de aliviar eficazmente a dor (paracetamol, anti-inflamatórios, opiáceos...). A escolha do tratamento depende das causas da dor, da sua intensidade e das suas características bem como das suas experiências passadas.

Que pode fazer?

Através de uma participação activa nos seus cuidados, pode contribuir para o alívio das suas dores:

- assinalando qualquer alteração na dor
- fazendo os tratamentos nos horários previstos
- avaliando a eficácia dos tratamentos e os seus efeitos secundários
- se necessário, pedindo doses suplementares
- fazendo exercícios de relaxamento
- experimentando métodos de distração, como a música, a televisão, a leitura, o jogo, etc.



Não deixe que a dor se instale: fale com a equipa de prestadores de cuidados de saúde assim que começar a ter dores.

Quando a dor persiste

As repercussões sobre o moral

As dores persistentes são muito diferentes das dores agudas seguindo-se a uma doença, um acidente, um exame ou ainda uma operação. Frequentemente, elas perturbam gravemente a vida quotidiana e levam a alterações do humor.

Pistas para se sentir melhor

Como abordar o problema das dores que resistem aos tratamentos propostos? Existem soluções:

- mantendo-se em contacto com os seus prestadores de cuidados de saúde para que o examinem regularmente, adaptar os tratamentos, obter explicações, planear os exames, identificar os recursos pessoais disponíveis, falar dos seus receios em relação ao futuro, etc.
- identificando as causas que podem manter ou agravar as dores, por exemplo, o estado emocional das preocupações sociais e/ou financeiras, as preocupações relacionadas com o seu futuro, etc.
- tendo em vista, por exemplo, uma diminuição progressiva da dor em vez de um desaparecimento por completo desta.

A consulta da dor

Nos casos em que a dor é insuficientemente aliviada pelos tratamentos habituais, uma equipa especializada multidisciplinar está à sua disposição para analisar juntamente consigo a melhor solução terapêutica. Esta equipa intervém a pedido do seu médico. Não hesite em falar-lhe disto.



Quando algumas dores resistem aos tratamentos, um tratamento adequado tem igualmente como objectivo atenuar o seu efeito na sua vida quotidiana.

Verdadeiro ou falso?

Se me propuserem apoio psicológico, é porque se acredita que a minha dor está só na minha cabeça.

Falso

A dor toca a pessoa na sua totalidade. A ansiedade pode aumentar a dor. Por outro lado, a dor pode atingir o moral.

As suas notas e questões

Info +

Encontra os folhetos dos HUG em www.hug-ge.ch/info-sante-par-theme

- *A morfina, respostas às suas questões*
- *Como utilizar os adesivos contra a dor.*
- *O TENS: uma ajuda para acalmar as dores*

Para saber mais, consulte

➔ www.pain.ch/info-patients

Este folheto foi elaborado por um grupo de trabalho constituído por especialistas da dor dos HUG e do CHUV, com a colaboração do GIPP (Grupo de informação de pacientes e família). Foi testado junto do(s) paciente(s).