

## CONTROLUL DURERII

- Suport pentru pacienții oncologici -



Traducere și adaptare:

**Psiholog clinician specialist Florina Pop**

Medic primar terapie intensivă, competență în îngrijiri paliative : **Dr. Armeana Zgâia**

## Cuprins:

CAPITOLUL 1. Ce ar trebui să știți despre tratarea durerii provocate de cancer .....	4
CAPITOLUL 2. Tipuri și cauze ale durerii din cancer .....	6
CAPITOLUL 3. Cum vorbim despre durere .....	7
CAPITOLUL 4. Planul de control al durerii.....	9
CAPITOLUL 5. Medicamente pentru tratamentul durerii provocate de cancer .....	11
CAPITOLUL 6. Toleranța (la) sau dependența de medicamente .....	18
CAPITOLUL 7. Alte forme de a controla durerea .....	20
CAPITOLUL 8. Trăirile și durerea.....	23
CAPITOLUL 9. Problemele financiare .....	25

## **Durerea provocată de cancer poate fi controlată**

A avea un cancer nu înseamnă neapărat că veți avea durere. În cazul în care apare durerea, există medicamente și alte forme de tratament prin care acest simptom poate fi controlat. În această broșură veți găsi informații despre cum să colaborați cu medicii, asistentele și celelalte persoane din jurul dumneavoastră pentru a controla durerea în cel mai eficient mod. Vor fi detaliate aspecte ce țin de cauzele durerii, medicație, modalități de comunicare cu medicul și alte aspecte care v-ar putea fi de folos.

### **Echipa medicală vă poate ajuta să controlați durerea provocată de cancer**

Prin ”echipă medicală” ne referim la orice profesionist care se poate ocupa de problema dumneavoastră medicală, cum ar fi: medicul oncolog, medicul specializat în controlul durerii, psihologul, medicul de familie, asistentele, fizioterapeutul, farmaciștii etc.

### **Citiți ceea ce credeți că vă ajută**

**Utilizați broșura în modul cel mai bun pentru dumneavoastră.** Puteți să o citiți de la început până la sfârșit sau puteți citi doar secțiunile care vi se potrivesc și pe care le considerați utile. Puteți găsi în această broșură o pagină unde puteți face notițe și să vă monitorizați medicamentele pe care le luați; găsiți și un model de control al durerii, dar și o listă de resurse.

## **CAPITOLUL 1. Ce ar trebui să știți despre tratarea durerii provocate de cancer**

### **Nu trebuie să suportați durerea.**

Deoarece fiecare persoană este diferită, nu toate persoanele care suferă de cancer au dureri. În cazul în care vă numărați printre cei care au durere, vă informăm că aceasta nu trebuie suportată. Există metode prin care, de cele mai multe ori, durerea poate fi redusă sau eliminată complet.

### **Mesaje de reținut din această broșură:**

- Durerea dumneavoastră poate fi controlată.
- Controlul durerii este o parte din tratamentul cancerului.
- Comunicarea directă și deschisă cu echipa medicală îi va ajuta pe membrii acesteia să vă controleze durere.
- Cel mai bun mod de a controla durerea este să fie controlată de la început sau să fie prevenită agravarea.
- Există mai multe tipuri de calmante (medicamente analgezice), iar planul de tratament poate fi individualizat.
- Păstrarea notițelor despre durere vă va ajuta la realizarea celui mai bun plan de control pentru dumneavoastră.
- Persoanele cărora le sunt prescrise calmante pentru controlul durerilor provocate de cancer devin rareori dependenți de acestea.
- Corpul dumneavoastră nu devine imun la efectul calmantelor, astfel că nu trebuie să amânați utilizarea medicamentelor mai puternice.

### **Specialiștii în îngrijiri paliative sau în terapia durerii vă pot ajuta**

Durerea asociată cancerului poate fi redusă astfel încât să vă bucurați de rutina zilnică și să dormiți mai bine. V-ar putea ajuta să vorbiți cu un specialist în îngrijiri paliative sau cu un specialist în terapia durerii. Aceștia pot fi medici oncologi, anesteziști, neurologi, asistente medicale sau farmaciști. Dacă aveți o echipă de tratament al durerii, aceasta poate să includă psihologi și asistenți sociali.

Specialiștii în îngrijiri paliative sau în terapia durerii sunt experți în controlul durerii. Specialiștii în îngrijirile paliative tratează simptomele, efectele secundare și problemele emoționale determinate atât de cancer cât și de tratamentul pentru cancer. Aceștia vor încerca să găsească cea mai bună metodă de a controla durerea dumneavoastră. Dacă medicul care vă tratează nu are o astfel de specializare, îi puteți cere să vă recomande pe cineva cu această competență. De asemenea, puteți căuta un astfel de specialist în apropiere de domiciliul dumneavoastră prin contactarea :

## Controlul durerii – Suport pentru pacienții oncologici

- Centrului regional de cancer
- Spitalului local sau centrului medical local
- Medicului de familie

Când durerea provocată de cancer nu este tratată corespunzător, este posibil să vă simțiți:

- Obosit(ă)
- Deprimat(ă)
- Nervos/nervoasă
- Îngrijorat(ă)
- Singuratic(ă)
- Stresat(ă)

Când durerea din cancer este bine tratată, s-ar putea să:

- Vă bucurați că sunteți activ
- Dormiți mai bine
- Vă bucurați de familie și prieteni
- Vă crească apetitul
- Vă bucurați de intimitatea sexuală
- Preveniți depresia

## CAPITOLUL 2. Tipuri și cauze ale durerii din cancer

Durerea din cancer poate avea o formă care variază de la ușoară la foarte severă. În anumite zile durerea poate fi mai severă decât în altele. Durerea poate fi provocată de cancer, de tratamentul pentru cancer sau de ambele. De asemenea, este posibil să aveți dureri care nu au nici o legătură cu cancerul. Unii oameni au alte probleme de sănătate, pot avea dureri de cap sau dureri musculare. Este recomandat ca întotdeauna să discutați cu medicul dumneavoastră înainte să luați calmante fără rețetă. Acest lucru vă va asigura că nu vor exista interacțiuni nedorite între aceste calmante și alte medicamente pe care le utilizați.

### Forme de durere

Termeni folosiți pentru a descrie diferite tipuri de durere:

- Durere acută – este durerea care apare rapid și durează puțin; poate fi ușoară, moderată sau severă
- Durere cronică – este durerea care nu dispare sau care reapare frecvent; poate fi ușoară, moderată sau severă
- Durere bruscă – este o durere care crește brusc în intensitate sau este resimțită pentru o perioadă scurtă.

### Ce cauzează durerea?

Cancerul și tratamentele de combatere ale acestuia sunt principalele cauze ale durerii. Cauzele majore ale durerii includ:

- Durerea cauzată de metodele de diagnostic medical
- Durerea cauzată de tumoră
- Compresia măduvei spinării de către tumoră
- Durere cauzată de tratament
  - ⇒ Durere neuropată
  - ⇒ Durerea membrului fantomă

Severitatea durerii pe care o simțiți depinde de mai mulți factori: zona corpului afectată de cancer, problemele pe care acesta le cauzează și modul în care percepeți dumneavoastră durerea. Fiecare persoană este diferită.

Cereți ajutorul medicului cât mai rapid. Ascultați-vă corpul. Dacă observați că evenimentele zilnice, precum tusea, strănutul, mișcările, mersul sau statul în picioare vă provoacă durere sau agravează durerea pe care o aveți, luați legătura cu un medic cât de rapid. De asemenea, informați medicul despre orice alte simptome care au apărut.

### CAPITOLUL 3. Cum vorbim despre durere

**Controlul durerii face parte din tratament. Cheia este comunicarea deschisă.**



Controlul durerii este o parte esențială a tratamentului pentru cancer. Cel mai important membru al echipei sunteți dumneavoastră. Dumneavoastră sunteți singurul care știe cum simțiți durerea. Este important să vorbiți despre acest subiect deoarece acest lucru oferă echipei dumneavoastră de îngrijire informațiile necesare pentru a vă ajuta. Unele persoane cu cancer preferă să nu vorbească despre durerea cu care se confruntă, în încercarea de a fi pacienți ”buni” și de a nu-i deranja pe medici. Alte persoane se tem că vorbind despre durere distrag atenția medicului de la tratarea bolii în sine sau se tem de costurile ridicate ale calmantelor. Prin urmare, mulți dintre pacienți ajung să se obișnuiască să simtă durere, deși acest lucru ar putea fi evitat. Totuși, echipa medicală trebuie să știe detalii despre durerea dumneavoastră, dacă aceasta este agravată sau nu. Aceste aspecte îi ajută să înțeleagă cum este afectat organismul dumneavoastră de către cancer și de tratamentul oncologic și, de asemenea, să vă recomande cel mai bun tratament pentru durere.

Încercați să vorbiți deschis despre orice alte probleme medicale și temeri pe care le aveți, inclusiv despre problemele financiare. Pot exista modalități de a vă ajuta să obțineți medicamentele de care aveți nevoie.

Discutați cu echipa medicală dacă:

- ⇒ Luați alte medicamente pentru a trata o altă problema de sănătate
- ⇒ Luați o cantitate mai mică sau mai mare din calmantele prescrise
- ⇒ Sunteți alergic la anumite medicamente
- ⇒ Luați medicamente naturiste sau urmați terapii alternative

Aceste informații pot influența planul de control al durerii propus de medicul dumneavoastră.

### **Vorbind despre durere**

Primul pas în tratamentul durerii este să vorbiți deschis despre asta. Încercați să discutați cu echipa dumneavoastră de îngrijire și cu cei dragi despre ceea ce simțiți. Puteți să le spuneți următoarele aspecte :

- Unde simțiți durere
- Cum este durerea (ascuțită, apăsătoare, pulsantă, constantă, arsură)
- Cât de puternică este durerea
- Cât durează durerea
- Ce vă ameliorează sau vă crește durerea
- Când aveți dureri (la ce oră din zi, ce faceți în acel moment și cât durează)
- Măsura în care durerea vă afectează activitatea zilnică

### **Descrieți și evaluați durerea**

Vi se va cere să descrieți și să evaluați durerea. Aceasta este o modalitate de a vă evalua pragul de durere și cât de bine funcționează planul de control al durerii.

Medicul dumneavoastră vă poate cere să descrieți durerea în mai multe moduri. Cel mai frecvent mod de evaluare a durerii este reprezentat de utilizarea unei scale de durere. Scala folosește numerele de la 0 la 10 pentru a evalua intensitatea durerii, 0 însemnând lipsa durerii și 10 fiind cea mai mare durere pe care ați simțit-o vreodată. De asemenea, puteți utiliza cuvinte pentru a descrie durerea, cum ar fi ciupitură, înțepătură, arsură, etc. Unii medici arată pacienților o serie de fețe care exprimă diverse emoții și le cer să indice fața care descrie cel mai bine modul în care se simt atunci când au durere. Indiferent de modul în care dumneavoastră sau medicul dumneavoastră evaluați durerea, asigurați-vă că o faceți în același mod de fiecare dată. De asemenea, trebuie să vorbiți despre fiecare durere nouă pe care o simțiți.

Poate fi utilă păstrarea unei evidențe a durerii.

Lista dumneavoastră ar putea include:

- Când luați medicamente pentru durere
- Numele și doza medicamentului pe care îl luați
- Orice efecte secundare pe care le aveți
- Cât de eficient este medicamentul pentru ameliorarea durerii



- Alte metode de ameliorare ale durerii pe care le utilizați
- Orice activitate care este afectată de durere sau care agravează sau ameliorează durerea

### **Împărtășiți-vă gândurile**

Unii oameni nu vor să ia medicamente chiar dacă sunt prescrise de medic, iar motivele sunt diverse (exemplu : credințele religioase sau culturale ale persoanei, alte motive personale). Dacă sunteți o astfel de persoană, este important să împărtășiți opiniile dumneavoastră echipei medicale. Dacă preferați, cereți unui prieten sau unui membru al familiei să comunice cu echipa medicală pentru dumneavoastră. Vorbind deschis despre acest subiect va ajuta echipa medicală să găsească cel mai potrivit plan de control al durerii pentru dumneavoastră.

## **CAPITOLUL 4. Planul de control al durerii**

### **Asigurați-vă că planul de control al durerii funcționează pentru dumneavoastră.**

Planul de control al durerii va fi adaptat pentru dumneavoastră și corpul dumneavoastră. Pentru fiecare persoană se concepe un plan personalizat de control al durerii. Chiar dacă aveți același tip de cancer ca și altcineva, planul dumneavoastră de tratament al durerii poate fi diferit. Luați doza de calmante la orele fixe indicate de medic pentru a preveni apariția durerii și pentru a menține durerea la un nivel scăzut. Aceasta este una dintre cele mai bune modalități de a controla durerea. Nu omiteți nici o doză de calmant prescris la ore fixe! Dacă faceți acest lucru, odată ce simțiți durere, este mai greu să o controlați și chiar dacă luați calmantele prescrise, poate dura mai mult până se ameliorează.

### **Iată câteva lucruri pe care le puteți face:**

- Aduceți lista medicamentelor pe care le luați la fiecare vizită medicală.
- Dacă sunteți consultați de mai mulți doctori, asigurați-vă că fiecare vă vede lista de medicamente, mai ales dacă medicul urmează să o schimbe sau să vă prescrie medicamente.
- Nu luați niciodată medicamentul altcuiva. Ceea ce a ajutat un prieten sau o rudă e posibil să nu vă ajute și pe dumneavoastră. Nu primiți medicamente din alte țări sau de pe internet fără să anunțați medicul dumneavoastră.
- Nu așteptați să se înrăutățească durerea.
- Cereți medicului să schimbe planul de tratament al durerii dacă observați că nu funcționează.

**Cea mai bună modalitate de a controla durerea este să o preveniți sau să o împiedicați să se înrăutățească**

Nu așteptați până când durerea se agravează sau devine insuportabilă pentru a lua medicamentul. Durerea este mai ușor de controlat când este de intensitate ușoară. Este foarte important să luați medicamentele în mod regulat, la ore fixe, pentru a ține durerea sub control. Respectați indicațiile medicale în ceea ce privește orele de administrare ale medicamentelor precum și doza acestora. Nu încercați să “săriți” o doză. Dacă așteptați:

- Durerea dumneavoastră s-ar putea înrăutăți.
- Este posibil să dureze mai mult ca durerea să se amelioreze sau să dispară.
- Este posibil să aveți nevoie de doze mai mari pentru a controla durerea.

### **Păstrați o listă cu toate medicamentele**

Faceți o listă cu toate medicamentele care v-au fost prescrise și pe care le luați. Dacă aveți nevoie de ajutor pentru a face lista, rugați un membru al familiei sau al echipei de asistență medicală să vă ajute. Aduceți această listă de medicamente la fiecare vizită medicală. Cele mai multe calmante pot fi luate împreună cu alte medicamente recomandate de medici dar este foarte important ca echipa medicală să știe exact ce medicamente și când le luați. Spuneți-le fiecare medicament pe care îl luați, indiferent cât de inofensiv credeți că ar putea fi deoarece chiar și medicamentele naturiste și suplimentele alimentare pot interfera cu tratamentul oncologic sau pot provoca reacții adverse grave.



**Dacă aveți probleme cu respirația, amețeli sau erupții pe piele, adresați-vă medicului dumneavoastră cât mai urgent. Este posibil să aveți o reacție alergică la medicamentul pentru durere.**

**Nu vă pierdeți speranța. Durerea poate fi gestionată.**

Dacă aveți în continuare durere dificil de controlat, discutați cu echipa medicală oportunitatea de a consulta un specialist în terapia durerii sau în îngrijirea paliativă. Indiferent ce variantă alegeți, nu renunțați. Dacă un medicament nu funcționează, există aproape întotdeauna un altul care poate fi încercat. De asemenea, se descoperă medicamente noi, și spre deosebire de alte tipuri de medicamente, pentru multe calmante nu există o doză "corectă". Doza potrivită pentru dumneavoastră poate fi mai mare sau mai mică decât pentru altcineva. Doza corectă este cea care vă scade durerea și vă face să vă simțiți mai bine.

## **CAPITOLUL 5. Medicamente pentru tratamentul durerii provocate de cancer**

Există mai multe modalități de tratament al durerii. Medicul dumneavoastră prescrie medicamentele în funcție de tipul durerii pe care o aveți și în funcție de cât de intensă este aceasta.

Studiile din literatura de specialitate au demonstrat faptul că aceste medicamente, numite analgezice, ajută la controlul durerii cauzate de cancer. Sunt trei grupuri principale de medicamente pentru durere: analgezice non-opioide, analgezice opioide și alte tipuri de analgezice. Unele medicamente sunt mai puternice decât altele. Citiți despre diferitele tipuri de medicamente, cum și de ce sunt utilizate, cum să le luați și la ce efecte secundare vă puteți aștepta.

### **1. Analgezicele non-opioide - pentru durerea ușoară până la moderată**

Analgezicele non-opioide sunt medicamente utilizate pentru a trata durerea ușoară până la moderată, febra și inflamațiile. Un analgezic non-opioid poate fi utilizat dacă intensitatea durerii, evaluată pe o scală de la 0 la 10 puncte, este cuprinsă între 1 și 4 puncte. Aceste tipuri de medicamente sunt analgezice mai puternice decât cred majoritatea oamenilor. În multe cazuri, ele sunt tot ce aveți nevoie pentru ameliorarea durerii. Trebuie doar să le luați în mod regulat. Majoritatea non-opioidelor se pot cumpăra fără rețetă, dar trebuie să vă consultați cu doctorul dumneavoastră înainte de a le lua. Aceste medicamente pot avea efecte secundare precum greața, mâncărimea sau somnolența, dar acestea dispar după câteva zile. Nu luați mai mult decât scrie pe prospect decât dacă medicul dumneavoastră vă spune să faceți acest lucru.

**Analgezicele non-opioidele includ:**

■ Acetaminofenul, pe care probabil îl cunoașteți ca Paracetamol® sau Panadol® . Acetaminofenul reduce durerea, dar nu este util în cazul inflamației. De cele mai multe ori, doza normală de paracetamol nu are efecte secundare. Totuși, luând doze mari din acest medicament în fiecare zi pentru o perioadă lungă de timp, vă poate afecta ficatul. Similar, consumul de alcool asociat cu doza normală de paracetamol vă poate afecta ficatul. Asigurați-vă că îi spuneți medicului că luați acetaminofen. Uneori este conținut în alte medicamente pentru durere, astfel încât este posibil să nu realizați că luați mai mult decât ar trebui. De asemenea, este posibil ca medicul dumneavoastră să nu fie de acord să luați paracetamol prea des dacă faceți chimioterapie. Paracetamolul poate scădea febra, mascând astfel o posibilă infecție.

■ Antiinflamatoarele non-steroidiene (AINS), cum ar fi ibuprofenul (cunoscut și ca Nurofen® sau Paduden®) și aspirina, ajută la controlul durerii și inflamației. Cele mai frecvente efecte secundare ale AINS sunt: durerile de stomac sau indigestia, în special la persoanele în vârstă. AINS mai pot afecta formarea cheagurilor de sânge, ceea ce înseamnă că dacă apare o hemoragie, aceasta este mai greu de oprit.

Anunțați medicul dumneavoastră dacă:

- Scaunele devin mai închise la culoare decât în mod normal
- Observați sângerări din rect
- Aveți dureri sau arsuri la stomac
- Scuipați sânge

### **Ce trebuie să evitați atunci când luați AINS**

La unele persoane, tratamentul cu AINS poate agrava alte probleme medicale pe care le au. În general, ar trebui să evitați aceste medicamente dacă:

- ⇒ Sunteți alergic(ă) la aspirină
- ⇒ Urmează să faceți chimioterapie
- ⇒ Luați medicamente cu steroizi
- ⇒ Aveți sau ați avut în trecut gastrită, ulcer gastric, gută sau tulburări de coagulare ale sângelui
- ⇒ Luați medicamente pentru artrită
- ⇒ Aveți probleme cu rinichii
- ⇒ Aveți probleme cardiace
- ⇒ Urmează să suferiți o intervenție chirurgicală peste mai puțin de 7 zile
- ⇒ Luați medicamente pentru fluidizarea sângelui (cum ar fi heparina, Trombostop®, Sintrom®, Plavix®, Trombex®)

## 2. Opioid - pentru dureri moderate până la severe

Dacă suferiți de durere moderată până la severă, medicul vă poate recomanda să luați medicamente mai puternice, numite opioide. Opioidul este uneori numit narcotic. Pentru a le putea cumpăra aveți nevoie de o rețetă medicală. Aceste medicamente sunt adesea luate în asociere cu aspirină, ibuprofen, și paracetamol.

Pe parcursul bolii, pacienții care iau opioide pot avea nevoie de doze mai mari pentru un control bun al durerii. Această situație este cauzată de apariția durerilor mai severe, fie datorită agravării bolii, fie datorită creșterii toleranței la medicamente. Când un medicament nu vă ameliorează suficient durerea, medicul dumneavoastră poate crește doza sau poate prescrie un medicament mai puternic. Ambele metode sunt sigure și eficiente dacă se realizează sub supravegherea medicului. **Nu creșteți singuri doza medicamentelor.**

### Gestionarea și prevenirea efectelor secundare

Unele medicamente analgezice pot provoca:

- Constipație
- Somnolență
- Greață
- Vărsături

Efectele secundare variază de la persoană la persoană. Este important să discutați frecvent cu medicul despre toate efectele secundare pe care le aveți. Dacă este necesar, medicul poate schimba medicamentele sau doza pe care o luați sau poate adăuga alte medicamente pentru a combate efectele secundare. Spre exemplu, constipația va dispărea numai dacă este tratată. Nu ignorați nici un simptom care vă deranjează. Echipa medicală poate găsi pentru dumneavoastră diferite modalități de a le ameliora.

### Alte reacții adverse mai puțin frecvente includ:

- Amețeli
- Confuzie
- Probleme de respirație
- Mâncărime
- Probleme de urinare

## **Constipația**

Aproape toți cei care iau opioide suferă de constipație. Acest lucru se întâmplă deoarece opioidele încetinesc mișcarea materiilor fecale în sistemul digestiv, astfel încât corpul dumneavoastră are mai mult timp pentru a absorbi lichidele din scaun, iar consistența scaunului crește. Puteți să controlați sau să împiedicați constipația urmând aceste recomandări:

- Adresați-vă medicului dumneavoastră pentru a vă prescrie laxative când începeți să luați opioide.
- Beți multe lichide. 8 - 10 pahare de lichide în fiecare zi vă ajuta să mențineți o consistență mai scăzută sau normală a scaunului.
- Consumați alimente bogate în fibre, inclusiv fructe crude, legume, pâine și cereale integrale.
- Faceți exerciții fizice în funcție de toleranța dumneavoastră la efort (chiar și plimbarea ușoară vă este de ajutor)
- Adresați-vă medicului dacă nu aveți tranzit intestinal mai mult de 2 zile.

## **Somnolența**

Unele opioide cauzează somnolență. Dacă durerea v-a împiedicat să dormiți, după ce începeți să luați aceste medicamente, se poate întâmpla să dormiți mai mult. Somnolența poate să dispară după câteva zile de tratament.

Dacă sunteți obosit(ă) sau somnolent(ă):

- Nu mergeți singur(ă) pe scări.
- Nu faceți nimic ce necesită atenția și concentrarea dumneavoastră: nu conduceți mașina, nu utilizați dispozitive, aparate, echipamente sau orice altceva care necesită atenție deosebită.
- Adresați-vă medicului dacă somnolența este severă sau dacă nu dispare după câteva zile.
- Este posibil să fie necesar să luați o doză mai mică de opioid dar mai des, sau să schimbați medicamentele.
- Este posibil ca medicamentul să nu fie eficient pentru dumneavoastră.
- Alte medicamente luate de dumneavoastră pot provoca somnolență.
- Medicul dumneavoastră poate decide să adăugați un nou medicament care va reduce somnolența.

## **Greața și vărsăturile**

Greața și vărsăturile ar putea să dispară după câteva zile de la administrarea opioidelor. Cu toate acestea, dacă greața sau vărsăturile vă împiedică să luați medicamentul, adresați-vă medicului dumneavoastră imediat. De asemenea, trebuie să vă adresați medicului dacă apar probleme de respirație.

Sfaturi utile:

- Rămâneți în pat timp de o oră după ce ați luat medicamentul dacă vă simțiți rău. Unele dintre medicamentele ce se pot cumpăra fără rețetă pot ameliora greața și vărsăturile dar asigurați-vă că ați discutat cu medicul dumneavoastră înainte să luați orice alte medicamente.
- Medicul dumneavoastră poate dori să vă schimbe tratamentul, să adauge alte medicamente sau să vă recomande medicamente pentru tratamentul grețurilor și vărsăturilor.
- Adresați-vă medicului dumneavoastră dacă alte simptome provocate de boala dumneavoastră sau de alte medicamente pe care le luați vă fac să vă simțiți rău. De exemplu, constipația poate contribui la apariția senzației de greață.

### **3. Alte tipuri de medicamente analgezice**

Medicii pot prescrie și alte tipuri de medicamente pentru ameliorarea durerii cauzate de cancer. Aceste medicamente, care pot fi utilizate împreună cu antialgicele non-opioide și opioide sunt:

- Antidepresive
- Medicamente anticonvulsivante, etc.

### **Cum se administrează medicamentele**

Sunt mai multe modalități de administrare a analgezicelor:

- Oral (pe gură)
- Injectabil
- Sub formă de pastile
- Supozitoare etc.

**Întrebări pe care le puteți adresa echipei medicale despre calmante:**



■ Ce doză de medicamente trebuie să iau? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Cât de des? \_\_\_\_\_

■ Dacă durerea mea nu dispare, pot să iau mai multe medicamente sau doză mai mare?

\_\_\_\_\_

Cât ar trebui să măresc doza? \_\_\_\_\_

■ Ar trebui să vă contactez înainte de a crește doza?

\_\_\_\_\_

■ Cât durează efectul medicamentului? \_\_\_\_\_



- Ce se întâmplă dacă uit să-mi iau medicamentul sau îl iau mai târziu decât trebuie?

---

- Ar trebui să iau medicamentul cu alimente? \_\_\_\_\_

- Ar trebui să iau medicamentul cu lichide? \_\_\_\_\_

- Cât timp durează până încep să simt efectul medicamentului? \_\_\_\_\_

- Este în regulă să beau alcool (vin, bere etc.) sau să conduc după ce am luat medicamentul?

---

- Medicamentul pentru durere este compatibil cu celelalte medicamente pe care le iau?

---

- Care sunt efectele secundare? Cum pot să le împiedic? \_\_\_\_\_

---

### **Alte metode de a calma durerea**

Există anumite situații în care medicamentele analgezice nu sunt eficiente în ameliorarea durerii. În aceste cazuri sunt disponibile alte metode de tratament:

- Radioterapia
- Neurochirurgia
- Chirurgia
- Chimioterapie
- Tehnici speciale de tratament al durerii (Stimularea electrică transcutanată a nervilor (TENS), blocurile de nervi periferici).

### **Farmacistul**

Farmacistul este un membru important al echipei medicale care se ocupă de dumneavoastră. Acesta poate răspunde la multe întrebări despre medicamentele pe care trebuie să le luați: cum să le luați sau ce efecte secundare pot avea. Dacă este posibil, încercați să vă adresați aceleiași farmaciei. În acest fel, toate rețetele vor fi înregistrate într-un singur sistem. Unele farmacii chiar au sisteme care avertizează dacă medicamentele nou cumpărate ar putea interacționa sau interfera cu cele pe care le luați deja.

## CAPITOLUL 6. Toleranța (la) sau dependența de medicamente



Dependența este rareori o problemă în cazul tratamentului durerii cauzate de cancer. Dependența apare când oamenii nu își pot controla dorința și continuă să ia medicamente chiar și atunci când acestea le provoacă o stare de rău. Adesea, oamenii iau medicamente când nu suferă de durere. În acest caz, medicamentele sunt luate din cauza unor probleme psihologice, nu fizice. Persoanele cu cancer au nevoie de medicamente puternice pentru a controla durerea. Cu toate acestea, unii oameni se tem că vor deveni dependenți de calmantele pe care le vor lua. Prin urmare, uneori au nevoie de încurajarea celor apropiați pentru a lua medicamentele așa cum sunt prescrise. Durerea este cel mai bine controlată atunci când pacienții își iau medicamentele la ore fixe. Nu vă fie teamă să cereți doze mai mari dacă aveți nevoie de ele și vă este recomandat acest lucru. După cum am menționat, dezvoltarea toleranței la medicamentele analgezice este obișnuită, iar dependența apare rar atunci când aceste medicamente vă sunt prescrise pentru a controla durerile provocate de cancer. Dacă nu sunteți dependent de droguri, nu veți deveni unul.

Chiar dacă ați fost dependent de droguri înainte, meritați un control bun al durerii. Discutați cu medicul sau asistenta medicală despre preocupările dumneavoastră.

### **Uneori apare toleranța la medicamente analgezice**

Unele persoane cred că trebuie să păstreze medicamentele mai puternice pentru mai târziu, deoarece se tem că organismul lor se va obișnui cu medicamentele și nu vor mai avea efect. Medicația nu încetează să funcționeze, doar nu funcționează la fel de bine ca înainte. Este posibil să aveți nevoie de o schimbare în planul de tratament al durerii după o perioadă de când luați medicamentul pentru a obține aceeași rezultat. Aceasta se numește toleranță. Toleranța este o problemă comună în tratamentul durerii provocate de cancer.

### **Toleranța la un medicament nu este același lucru cu dependența**

Așa cum am menționat, toleranța la medicamente se întâmplă atunci când corpul dumneavoastră se obișnuiește cu medicamentul pe care îl luați. Corpul fiecărei persoane este diferit. Mulți oameni nu dezvoltă o toleranță la opioide, dar dacă vi se întâmplă acest lucru, nu vă faceți griji.

### **Sub supravegherea medicului dumneavoastră este posibil ca:**

- Doza să fie crescută
- Să se adauge un nou tip de medicament
- Să fie schimbat tipul de medicament pe care îl luați pentru durere

Scopul este ameliorarea durerii. Creșterea dozei pentru a depăși toleranța nu duce la dependență.

### **Medicamentele analgezice nu vă vor face să vă simțiți euforici**

Majoritatea oamenilor nu devin euforici și nu își pierd controlul atunci când iau medicamente pentru durerile de cancer urmând indicațiile medicului. Unele medicamente analgezice vă pot face să vă simțiți somnoros când le luați pentru prima dată. Acest efect de somnolență de obicei dispare în câteva zile. Ocazional, oamenii se simt amețiți sau se simt confuzi când iau calmante. Anunțați medicul dumneavoastră sau o asistentă medicală dacă vi se întâmplă acest lucru. Schimbarea dozei sau a tipului de medicament poate fi de obicei soluția acestei probleme.

## CAPITOLUL 7. Alte forme de a controla durerea



Echipa medicală vă poate propune să încercați alte metode pentru a controla durerea, în asociere cu medicamentele antialgice. Spre deosebire de medicamente, unele metode nu au fost testate la pacienții cu cancer. Totuși, anumite tehnici vă pot ajuta la îmbunătățirea calității vieții prin ameliorarea durerii, a stressului, anxietății și în lupta cu cancerul. Aceste metode se numesc complementare sau integrate și includ diverse tehnici: împachetări reci, masaj, acupunctură, hipnoză, imagerie dirijată, biofeedback, meditație, etc.

**Distragerea atenției** este o metodă prin care se schimbă pur și simplu atenția pe altceva decât durerea. Această metodă poate fi folosită ca abordare unică a durerii ușoare sau poate fi folosită în asociere cu medicamentele pentru a calma o durere acută, așa cum este durerea provocată de proceduri sau examinări medicale. De asemenea, puteți încerca această metodă în timp ce așteptați ca medicamentele să își facă efectul. Cel mai probabil, ați aplicat deja această metodă fără să realizați. De exemplu, privitul la televizor și ascultarea muzicii sunt modalități bune de a vă distrage atenția. De fapt, orice activitate care vă solicită atenția poate fi folosită pentru

distragere. Puteți să numărați, să cântați sau să vă rugați. Ați putea încerca să respirați mai lent sau să repetați anumite fraze, cum ar fi "Eu pot face față." Ați putea face anumite activități care vă iau gândul de la durere. Unele dintre acestea pot să fie obiceiuri sau hobby-uri: să citiți, să mergeți la un film sau să vă vizitați prietenii.

### **Căldura și frigul**

Căldura poate ameliora durerea musculară, în timp ce frigul poate amorți durerea. Cu toate acestea, întrebați medicul dacă aceste metode sunt sigure în timpul tratamentului. Nu vă expuneți mai mult de 10 minute o dată. Nu puneți ceva cald sau rece peste zonele în care circulația este slabă. Pentru frig, încercați pachetele cu gel care rămân moi chiar și atunci când sunt înghețate. Le puteți găsi în farmacii. Desigur, puteți folosi și cuburi de gheață înfășurate într-un prosop. Pentru căldură, puteți utiliza un pătură electrică. De asemenea, puteți încerca pachete de gel încălzite în apă fierbinte, sticle cu apă caldă, un prosop fierbinte, umed și băi calde sau dușuri. Pentru a evita arsurile aveți grijă să nu fie prea fierbinți sau să le utilizați prea mult timp.

### **Hipnoza**

Hipnoza este o stare de transă, de atenție relaxată și concentrată în același timp. Oamenii o descriu ca și trezitul dimineții. Ochii lor sunt închiși, dar sunt conștienți de ce se întâmplă în jurul lor. În această stare de relaxare, mințile oamenilor sunt, de obicei, mai receptive sau deschise sugestiei. Ca rezultat, hipnoza poate fi folosită pentru a bloca conștientizarea durerii sau pentru a vă ajuta să schimbați senzația de durere cu una mai plăcută. Va fi nevoie să consultați o persoană care este pregătită pentru a face hipnoză, mai exact un psiholog.

### **Imageria**

Este o formă de reverie. Închideți ochii și puteți crea în minte imagini vizuale care vă pot ajuta să vă relaxați, să vă simțiți mai puțin anxios/anxioasă și somnoros/somnoroasă. Se realizează folosind toate simțurile: vederea, atingerea, auzul, mirosul sau gustul. De exemplu, ați vrea să vă gândiți la un loc sau o activitate care v-a făcut fericit(ă) în trecut. Ați putea explora această amintire, care ar putea să reducă durerea în timpul și după ce ați încercat acest lucru. Imaginația vă poate ajuta dacă trebuie să stați în pat sau nu puteți părăsi casa. Poate să reducă sentimentele de singurătate cauzate de statul prea mult închis între patru pereți.

### **Meditația**

Meditația este o formă de medicină minte-corp utilizată pentru a ajuta la relaxarea corpului și a liniști partea emoțională. Poate ajuta la ameliorarea durerii precum și a îngrijorării, stresului sau depresiei. Persoanele care meditează utilizează anumite tehnici, cum ar fi focalizarea atenției pe un cuvânt sau o frază, un obiect sau pe respirație. Ei pot să stea întinși, să se plimbe sau să adopte orice altă poziție care îi face să se simtă confortabil. Un obiectiv al meditației este

încercarea de a avea o atitudine deschisă față de gândurile sau emoțiile care distrag atenția. Când acestea apar, atenția este adusă ușor la respirație sau la repetarea frazelor.

### **Relaxarea**

Relaxarea reduce durerea sau îi împiedică dezvoltarea prin scăderea tensiunii musculare. Vă poate ajuta să dormiți sau să aveți mai multă energie. Relaxarea poate, de asemenea să reducă anxietatea și vă ajută să faceți față stresului. Uneori, poate fi dificil să vă relaxați dacă suferiți de durere severă. Puteți încerca să utilizați o parte din metodele care sunt rapide și ușoare. Acestea pot fi masajul sau respirația ritmică și relaxarea musculară. Unii oameni folosesc muzică sau alte tipuri de terapie artistică pentru a-i ajuta să se relaxeze. Uneori, respirația prea profundă poate cauza scurtarea respirației. Dacă se întâmplă acest lucru, respirați superficial sau respirați mai lent. De asemenea, pe măsură ce începeți să vă relaxați, puteți adormi. Dacă nu doriți să dormiți, stați pe un scaun tare sau setați un cronometru sau o alarmă înainte de începerea exercițiului.

### **Exercițiul fizic**

Exercițiile sau metodele folosite pentru a ajuta la restabilirea puterii, pun mușchii în mișcare și pot reduce durerea.



## CAPITOLUL 8. Trăirile și durerea

Durerea și cancerul poate afecta fiecare parte din viața dumneavoastră. Poate influența nu numai corpul, ci și gândurile și sentimentele dumneavoastră. Indiferent dacă durerea este intensă sau nu, dacă este constantă, s-ar putea să simțiți că nu vă puteți concentra pe nimic altceva. Vă poate împiedica să faceți lucrurile pe care le făceați în mod normal. Acest lucru poate fi supărător și se poate simți ca și cum această perioadă nu s-ar termina. Uneori, chiar și activitățile de rutină sunt greu de realizat. Acestea pot să fie gătitul, îmbrăcarea sau doar mișcarea. Unii oameni nu pot lucra din cauza durerii sau trebuie să-și reducă orele de lucru. S-ar putea să vă faceți griji cu privire la bani. Limitele muncii și ale vieții cotidiene pot, de asemenea, să îi facă pe oameni mai puțin sociabili, să vrea să îi vadă pe ceilalți mai puțin. Cercetările arată că persoanele care suferă de durere se pot simți triste sau anxioase și pot deveni mai des depresive. În alte momente se pot simți iritabile, supărate sau frustrate. Se pot simți singure, chiar dacă au persoane în jurul lor.

Un simptom comun al cancerului și al durerii este frica. Pentru mulți, durerea și teama împreună apar ca suferință. Oamenii pot fi îngrijorați pentru viitor. Ei își concentrează gândurile asupra lucrurilor care pot sau nu să se întâmple.

Puteți să simțiți frică de multe lucruri, cum ar fi:

- ⇒ Cancerul se înrăutățește
- ⇒ Durerea este prea greu de suportat
- ⇒ Locul de muncă sau sarcinile de zi cu zi devin prea greu de realizat
- ⇒ Nu puteți participa la călătorii sau alte evenimente
- ⇒ Pierderea controlului

Acest rollercoaster de sentimente adesea face ca oamenii să caute înțelesul pe care îl are cancerul și durerea în viața lor. Unii se întreabă de ce se întâmplă acest lucru. Ei se întreabă ce au făcut pentru a merita această problemă. Alții se pot întoarce la religie sau își pot explora mai mult spiritualitatea, cerând îndrumare și putere.

### **Nu vă pierdeți speranța**

Dacă aveți sentimente ca acestea, trebuie să știți că nu sunteți singur(ă). Mulți oameni cu dureri provocate de cancer au avut astfel de sentimente. Gândurile negative sunt normale. Unii oameni au și gânduri pozitive, găsind beneficii în ceea ce privește cancerul. Dar dacă gândurile negative vă copleșesc, nu vă ignorați sentimentele. Există ajutor pentru dumneavoastră dacă vă aflați în dificultate sau sunteți nesigur(ă) în legătură cu viitorul.

## **Găsirea sprijinului**

Există mulți oameni care vă pot ajuta. Puteți discuta cu medicii din instituțiile cu profil oncologic, psihologi sau alți experți în domeniul sănătății mintale din spitalul sau clinica dumneavoastră. Echipa medicală vă poate ajuta să găsiți un consilier care este instruit pentru a ajuta persoanele cu boli cronice. Acești oameni vă pot ajuta să vorbiți despre problemele cu care vă confrunțați și să găsiți răspunsuri la preocupările dumneavoastră.

Puteți, de asemenea, să discutați cu prietenii sau cu alți oameni din comunitatea dumneavoastră. Grupurile de sprijin pentru cancer sunt alcătuite din oameni care împărtășesc sentimentele lor în ceea ce privește tratarea cancerului. Se pot întâlni față în față, pot comunica prin telefon sau prin internet. Acestea vă pot ajuta să obțineți noi idei despre cum să faceți față.

## **Modul în care durerea dumneavoastră îi poate afecta pe cei dragi**

Durerea cronică sau severă îi afectează pe cei care vă iubesc și au grijă de dumneavoastră. Poate fi greu pentru membrii familiei și prietenii să vadă apropiatii lor simțind aceste dureri. Ca și dumneavoastră, cei dragi se pot simți supărați, îngrijorați și singuri. Se pot simți neajutorați, deoarece nu vă pot face să vă simțiți mai bine. Poate chiar se simt vinovați că aveți durerile acestea în timp ce ei nu simt asta sau se pot simți pierduți, pentru că durerea vă împiedică să faceți lucrurile care vă plăceau. Este firesc ca membrii familiei și prietenii să simtă aceste emoții. Ar putea ajuta dacă toată lumea ar înțelege că aceste emoții există și că nimeni nu trebuie să le confrunte singuri. Anunțați membrii familiei că este bine să ceară ajutor. Ca și dumneavoastră, ei pot vorbi cu un consilier sau se pot alătura unui grup de sprijin. Încurajați-i să ceară ajutor.

## **Comunicarea cu membrii familiei**

S-ar putea să doriți ca membrii familiei și prietenii să știe cum vă simțiți. Pentru unii, acest lucru poate fi dificil sau incomod. Unii oameni spun că vor să evite să îi supere pe cei mai apropiați de ei. Alții spun că nu vor să pară negativi. Dar comunicarea deschisă și onestă poate ajuta pe toată lumea. Informându-i pe cei din jur despre durerea cu care vă confrunțați îi puteți ajuta să înțeleagă prin ce treceți. Ei pot apoi să caute modalități de a vă ajuta. De asemenea, cei dragi se simt mai bine știind că vă ajută să vă simțiți mai confortabil.

## **Probleme de familie înainte de cancer**

Orice problemă a familiei dumneavoastră dinainte de a avea cancer este probabil să fie mai intensă acum. Sau poate că familia dvs. doar nu comunică foarte bine. În acest caz, puteți solicita unui asistent social să organizeze o întâlnire de familie pentru dvs. În timpul acestor întâlniri, medicul vă poate explica obiectivele și problemele tratamentului. Și dvs. și membrii familiei vă puteți exprima dorințele de îngrijire. Aceste întâlniri pot, de asemenea, oferi tuturor posibilitatea de a-și exprima sentimentele. Amintiți-vă, există multe persoane care vă pot ajuta în această perioadă.



## CAPITOLUL 9. Problemele financiare



Când simțiți durerea, ultimul lucru la care doriți să vă gândiți este costul medicamentului dumneavoastră. Cu toate acestea, grijile financiare au oprit multe persoane de la obținerea tratamentului de durere de care au nevoie.

### **Reflecție**

Puteți să vă controlați durerea. Colaborați cu medicul și cu ceilalți membri ai echipei dumneavoastră de îngrijire pentru a găsi cel mai bun plan în ceea ce vă privește. Nu trebuie să suportați durerea ca fiind o parte normală a cancerului sau a tratamentului. Meritați să primiți cea mai bună îngrijire și cel mai bun sprijin.

### **Înregistrarea/Documentarea controlului durerii**

Puteți utiliza o un tabel/un formular pentru a păstra o evidență a eficienței medicamentelor. Unii oameni îl numesc un jurnal de durere. Scrieți informațiile în formular. Descrieți severitatea durerii pe care o simțiți folosind modul care funcționează cel mai bine pentru dvs. Puteți folosi cuvinte, numere pe o scală de la 0 la 10 sau chiar trageți o săgeată. Luați formularul cu dumneavoastră atunci când vizitați medicul.

### **Medicamentele pe care le luați acum**

Utilizați acest formular pentru a înregistra toate medicamentele - nu doar calmantele - pe care le luați. Aceste informații vor ajuta medicul să țină evidența tuturor medicamentelor pe care le luați.

## **Medicamente de durere pe care le-ați luat în trecut**

Utilizați acest formular pentru a înregistra medicamentele dureroase pe care le-ați luat în trecut. Acesta vă va ajuta medicul să înțeleagă ce a funcționat și ce nu.

## **Cum să folosiți imageria?**

Imaginile de obicei funcționează cel mai bine cu ochii închiși. Pentru a începe, creați o imagine în mintea dumneavoastră. De exemplu, poate doriți să vă gândiți la un loc sau o activitate care v-a făcut fericit(ă) în trecut. Explorați acest loc sau activitate. Observați cât de calm(ă) vă simțiți. Dacă simțiți o durere severă, vă puteți imagina ca pe o persoană fără durere. În imagine, tăiați zonele care transmit semnale de durere din corp. Sau poate doriți să vă imaginați o minge de energie vindecătoare. Alții au descoperit că acest exercițiu este foarte util:

- ⇒ Închideți ochii și respirați încet. În timp ce respirați, spuneți-vă din ce în ce mai încet: "Înăuntru una, două" și, pe măsură ce respirați, spuneți "Afară unu, doi". Faceți asta pentru câteva minute.
- ⇒ Imaginați-vă o minge de energie vindecătoare care se formează în plămâni sau pe piept. Imaginați-vă că se formează și crește.
- ⇒ Când sunteți gata, imaginați-vă că aerul pe care îl inspirați induce această minge de energie în zona în care simțiți durerea. Odată ajuns acolo, mingea vă vindecă și vă relaxează. Vă puteți imagina că mingea devine mai mare și mai mare, deoarece îndepărtează mai mult din disconfortul dumneavoastră.
- ⇒ Când expirați, imaginați-vă că aerul suflă mingea departe de corp. În timp ce se întâmplă, toată durerea dvs. merge cu ea.
- ⇒ Repetați ultimii doi pași de fiecare dată când respirați și inspirați.
- ⇒ Pentru a pune capăt imaginii, numărați lent până la trei, respirați adânc, deschideți ochii și spuneți în minte: "Mă simt activ și relaxat".

## **Exerciții de relaxare**

Puteți să vă relaxați stând cu așezat, de preferință într-un loc liniștit. Asigurați-vă că sunteți confortabil. Nu încrucișați brațele sau picioarele, deoarece puteți întrerupe circulația. Dacă vă culcați, vă recomandăm să puneți o pernă mică sub gât și genunchi. Odată ce vă simțiți confortabil și ochii sunt închiși, puteți încerca oricare dintre următoarele metode de relaxare:

## **Respirația și tensiunile musculare**

- ⇒ Respirați adânc.
- ⇒ În același timp, încordați-vă mușchii sau un anumit grup de mușchi. De exemplu, puteți să vă închideți ochii sau să vă strângeți dinții. Sau puteți să vă strângeți pumnii, să vă strângeți brațele și picioarele, să vă trageți picioarele și brațele ca o minge și să vă țineți cât mai strâns posibil.

- ⇒ Țineți-vă respirația și mențineți-vă mușchii tensionați pentru o secundă sau două.
- ⇒ Respirați și lăsați-vă corpul să se relaxeze.

### **Respirație ritmică înceată**

- ⇒ Concentrați-vă la un obiect sau închideți ochii și gândiți-vă la o scenă pașnică. Luați o respirație lentă și adâncă.
- ⇒ În timp ce respirați, încordați-vă mușchii. Pe măsură ce respirați, vă relaxați mușchii și simțiți că tensiunea pleacă.
- ⇒ Relaxați-vă și începeți să respirați încet și confortabil, aproximativ 9 sau 12 respirații pe minut. Pentru a vă menține un ritm lent, vă puteți spune în minte, "înăuntru, unu, doi; afară, unul, doi".
- ⇒ Dacă vreodată vă simțiți fără aer, respirați adânc și continuați respirația lentă.
- ⇒ De fiecare dată când respirați, încercați să vă relaxați. Continuați respirația lentă, ritmică timp de până la 10 minute, dacă aveți nevoie de asta.
- ⇒ Pentru a încheia sesiunea, numărați tăcut și încet de la unu la trei. Deschideți ochii. Spuneți-vă: "Mă simt activ(ă) și relaxat(ă)." Începeți să vă mișcați încet.

### **Dacă vă decideți să utilizați respirația ritmică lentă ca modalitate de relaxare și reducere a durerii, puteți încerca aceste sfaturi:**

- ⇒ Ascultați muzică lentă și familiară la căști.
- ⇒ Odată ce respirați încet, relaxați încet diferite părți ale corpului, una după alta. Începeți cu picioarele și continuați până la cap.
- ⇒ De fiecare dată când expirați, puteți să vă concentrați asupra unei anumite zone a corpului și să o simțiți relaxată. Încercați să vă imaginați tensiunea care se scurge din acea zonă.
- ⇒ Luați în considerare utilizarea benzilor de relaxare. Acestea includ adesea fiecare pas despre cum să vă relaxați.

### ⇒ Mențiune:

Intrarea în posesia acestor informații și a broșurii în sine a fost posibilă cu ajutorul Institutului Național de Cancer din Maryland, U.S.A/National Cancer Institute.

### ⇒ Sursă imagini:

- ⇒ <https://www.cancer.gov/>