

Riconoscere e trattare il dolore

Con l'avanzare della malattia, le persone affette da Alzheimer o da un'altra forma di demenza perdono progressivamente la capacità di verbalizzare e definire il dolore che avvertono. Per questo spesso il sintomo doloroso non viene riconosciuto per tempo e viene trattato con eccessivo ritardo, il che può procurare inutili sofferenze e causare incomprensioni e conflitti. Prestando consapevolmente attenzione a possibili dolori inespressi della persona malata, i familiari curanti possono contribuire in maniera significativa al suo benessere e alla sua qualità di vita.

/ Aspetti teorici

Il dolore funziona come un campanello d'allarme e viene impiegato dal corpo per segnalare la presenza di lesioni o di una malattia. Tale condizione può tuttavia perdurare a lungo, privando il dolore del suo ruolo di allerta e trasformandolo a sua volta in una sorta di malattia: in questo contesto si parla anche di «dolore cronico». Che si manifestino per un breve periodo o persistano a lungo, eventuali sintomi dolorosi devono sempre essere presi seriamente e curati in maniera adeguata.

L'Alzheimer di per sé non comporta dolori fisici, ma chi ne è colpito soffre spesso di altri disturbi di salute che possono causare fastidi improvvisi o costanti. Con il progredire della malattia, i soggetti colpiti non riescono più a esprimere o a descrivere chiaramente i propri dolori; se però non si interviene o non li si cura nel modo giusto, questi saranno causa di inutili sofferenze. Il dolore compromette infatti la mobilità e ostacola azioni quotidiane come la cura del proprio corpo, l'andare a fare la spesa e così via, il che provoca conseguente inquietudine e una maggiore irritabilità, nonché insonnia e/o inappetenza. La presenza costante di dolore è inoltre fonte di grande stress psicologico e si ripercuote nega-

tivamente sull'umore. Se una persona affetta da demenza non lamenta dolori, non significa che non ne avverta: prendendosi cura di un soggetto malato e assistendolo è dunque importante prestare attenzione ai segnali che potrebbero indicare sofferenza.

/ Accompagnamento e sostegno

Osservare per riconoscere il dolore

Le persone affette da Alzheimer o da un'altra forma di demenza tendono a esprimere quello che provano in un modo del tutto unico e personale, per questo è essenziale osservarle con attenzione. Ma in che modo i familiari curanti possono accorgersi che la persona avverte dolore? Sono diversi i segnali che possono indicare una condizione di questo tipo.

La persona malata:

- › si comporta diversamente dal solito, è agitata o tesa oppure continua a toccarsi alcune parti del corpo; è sempre più irritabile, aggressiva o irrequieta;
- › tende a isolarsi e reagisce con timore, ad esempio nei momenti in cui viene assistita, appare avvilita o apatica; emette inoltre suoni che potrebbero indica-

re la presenza di dolore come sospiri, gemiti, lamenti o borbottii, pianti o addirittura urla e imprecazioni;

- › assume espressioni inconsuete: ha uno sguardo triste o intimorito, storce il volto, corruga la fronte, strizza gli occhi o stringe i denti;
- › presenta un diverso linguaggio del corpo: appare più rigida e contratta, evita i movimenti, ha particolare riguardo per la parte del corpo in cui avverte il dolore oppure la ritrae quando viene toccata;
- › non ha appetito o soffre di disturbi del sonno;
- › assume una postura a protezione del corpo, ad esempio un'andatura china o una posizione fetale a letto.

/ Comunicazione

Porre domande può essere d'aiuto

In una persona affetta da demenza ogni segnale e ogni espressione di dolore vanno presi sul serio. Se si sospetta la presenza di dolore, laddove possibile è bene domandare direttamente al soggetto in questione. Di seguito alcuni esempi per procedere al meglio.

- › Chiedete direttamente: «Hai dei dolori?», «Dove ti fa male?», «Fammi vedere dove senti male».
- › Toccate la possibile parte dolorante e domandate: «Ti fa male qui?» Potete provare a mostrarlo anche sul vostro corpo, chiedendo ad esempio «Hai mal di testa?» e indicandovi al contempo la fronte.
- › Se vi apprestate a toccare la persona, fate attenzione alla sua reazione. Notate segnali di possibili dolori, ad esempio un braccio gonfio o una zona arrossata?
- › Se il soggetto non è in grado di spiegare il dolore che avverte, domandategli che tipo di disturbo sente («Ti brucia?», «Ti tira?» ecc.). Se la risposta è poco chiara o presumete che i dolori siano particolarmente forti, ad esempio compiendo certi movimenti, durante i pasti ecc., ripetete le domande.
- › Segnate su un diario le vostre osservazioni circa il comportamento della persona. A tal fine, il dossier «Pianificazione delle cure a domicilio» di Alzheimer Svizzera può esservi di grande aiuto.

- › Tenete presente che, a seconda dello stadio della malattia, il soggetto potrebbe non essere in grado di comprendere o pronunciare la parola «dolore». Provate dunque a descrivere il sintomo doloroso che pensate stia avvertendo con altre parole.

Cercate di identificare la causa del dolore

In una persona affetta da demenza, riconoscere la presenza di dolori e identificarne la ragione può essere difficile. Ecco alcune domande e considerazioni che possono esservi d'aiuto.

- › La persona presenta bisogni diversi dal solito, ad esempio deve andare in bagno, ha sete o fame, ha troppo caldo o troppo freddo? Si sente a disagio, c'è qualcosa nel suo ambiente che la disturba? Le danno fastidio i rumori?
- › Come si muove? Cammina più lentamente del solito o zoppica?
- › Va in bagno regolarmente? Com'è la digestione?
- › Come si comporta durante i pasti? Mangia meno del solito? Mastica bene? Riesce ad aprire correttamente la bocca? Ha un alito inusuale? Si lascia lavare i denti? Quando è stata l'ultima visita dal dentista?
- › È caduta? Ha qualche lesione non visibile? Le scarpe o gli abiti stringono al punto da causare un'eventuale ferita? Vi sono dei punti di pressione dovuti alla posizione in cui sta seduta o sdraiata?
- › Presenta disturbi cutanei (eruzioni, infiammazioni ecc.) che potrebbero dare origine a dolore?
- › In passato ha subito incidenti od operazioni? Con l'età, problemi precedenti possono ripresentarsi sotto forma di dolore.
- › Soffriva di dolori come artrosi od osteoporosi già prima della malattia?
- › Prestate attenzione al modo in cui la persona lamenta il dolore: quanto spesso esprime il fastidio (più volte al giorno, ogni settimana...)? Per quanto a lungo si lamenta? E in quali momenti in particolare (al mattino, alla sera o durante la notte)? Avverte il dolore compiendo dei movimenti o piuttosto quando è ferma, ad esempio seduta o sdraiata, oppure quando assume determinate posizioni?

/ Cooperazione e collaborazione

Trattare il dolore

Osservate il comportamento del soggetto in questione e prestate attenzione ai segnali che potrebbero indicare la presenza di dolore. Sottoponetelo quindi ad accertamenti medici. Quanto osservate è di grande importanza per le cure successive: spesso comportamenti strani come irrequietezza o aggressività vengono infatti mal interpretati e trattati erroneamente con dei sedativi.

Trattamento del dolore con medicinali

- › Oggigiorno il dolore può essere curato in maniera efficace tramite farmaci. Una terapia del dolore deve essere prescritta da un medico e generalmente viene somministrata in base al sistema a due gradini dell'Organizzazione mondiale della sanità (OMS), secondo il quale per ogni livello di dolore vengono impiegati diversi principi attivi.
- › Primo livello: prevede trattamenti per lo più a base di paracetamolo (ad es. Dafalgan®, Panadol®). Dati i loro effetti collaterali, medicinali antireumatici come l'ibuprofene (ad es. Dolocyl®, Brufen®) dovrebbero essere somministrati solo per un periodo limitato.
- › Secondo livello: se l'effetto degli antidolorifici di primo livello non è sufficiente, è possibile procedere al trattamento con morfina o principi attivi analoghi. In caso di dolori acuti, oggi la morfina viene somministrata anche sul lungo periodo e non solo quando il paziente è in fin di vita. I timori di una dipendenza psichica o fisica sono comunque infondati. Il tramadolo va invece evitato poiché è mal tollerato dall'organismo.
- › È importante che i medicinali siano somministrati nella forma più adeguata, ad esempio in gocce anziché in pastiglie di grandi dimensioni, oppure come cerotti da applicare sulla pelle nel caso degli antidolorifici.

Se alla persona malata di demenza viene prescritta una terapia del dolore, prestate attenzione agli effetti dei medicinali. La dose prescritta è sufficiente? Ci sono effetti collaterali o si manifestano comunque dolori nonostante la terapia? Condividete le vostre osservazioni con il medico, in modo che possa modificare la cura di conseguenza. Una somministrazione mirata dei farmaci, ad esempio mezz'ora prima della pulizia del corpo e

del cambio di vestiti, può contribuire in grande misura a garantire giornate prive di dolori. Se l'assunzione di pastiglie dovesse risultare problematica, domandate se ci sono alternative, come gocce, soluzioni, sciroppi o appositi cerotti. Spiegate alla persona malata, ad esempio mentre le somministrate le pastiglie, che state cercando di alleviare i suoi dolori. Una volta assunti i medicinali, domandatele se avverte ancora il sintomo, così che si senta presa sul serio. A ogni somministrazione del farmaco domandatele poi se ha dolori.

Alleviare il dolore con rimedi non farmacologici

- › A seconda della causa, alcuni dolori possono essere attenuati senza ricorrere a medicinali, agendo sulla postura della persona da seduta o applicando una protesi dentaria.
- › Anche in questo caso prima di intervenire da sé è importante procedere a un accertamento medico.
- › In caso di crampi, postura errata o dolori localizzati, l'ergoterapia o la fisioterapia possono svolgere una funzione lenitiva o preventiva.
- › Gli impacchi caldi aiutano a distendere i muscoli contratti e riducono il fastidio in caso di mal di pancia o alle orecchie, contratture o dolori alla schiena o alle articolazioni.
- › Gli impacchi freddi riducono invece la sensibilità al dolore in presenza di mal di testa, emicrania, gonfiore, scottature ecc.
- › Massaggi e frizioni con diversi oli alleviano i fastidi e hanno un effetto distensivo.
- › Aiutate la persona affetta da Alzheimer a sopportare il dolore tenendola occupata, uscendo insieme a lei all'aria aperta ecc.

/ Conclusione

Attraverso un'osservazione attenta e costante della persona malata di demenza, i familiari possono svolgere un ruolo determinante e riconoscere la presenza di eventuali dolori e la relativa causa. Con una terapia del dolore a base di medicinali e/o un trattamento non farmacologico si possono evitare inutili sofferenze e migliorare sensibilmente la qualità di vita della persona malata. In ogni caso, prima di prendere qualsiasi iniziativa è importante sottoporla ad accertamenti medici.

Buono a sapersi: «demenza» ha spesso un'accezione negativa nel linguaggio colloquiale e viene erroneamente collegata alla pazzia. Il termine è tuttavia utilizzato dall'OMS nel suo sistema di classificazione delle malattie a scopo diagnostico e raggruppa diverse malattie cerebrali che si manifestano con sintomi simili (tra cui perdita della memoria e dell'orientamento). La malattia di Alzheimer è la forma di demenza più comune. Altre forme sono, per esempio, la demenza vascolare, la demenza frontotemporale e la demenza a corpi di Lewy. Come sinonimo di demenza viene utilizzata anche l'espressione «disturbi neurocognitivi».

Consulenza tecnica

Dr. med. Roland Kunz, medicina generale, specializzato in geriatria e cure palliative, Studio medico Age Medical, Zurigo

Giovanna Jenni, infermiera esperta clinica MScN, specializzata in demenza e geriatria palliativa, Centro Schönberg, Berna

Questo foglio informativo è disponibile anche in tedesco e francese.

La vostra donazione per una migliore qualità di vita anche in caso di demenza.

IBAN CH33 0900 0000 1000 6940 8

Alzheimer Svizzera • Gurtengasse 3 • 3011 Berna
Segreteria: 058 058 80 20 • info@alz.ch • alz.ch



IB 163 118



Bisogno di ascolto e di consigli?

Per una consulenza personale ad hoc potete contattarci al numero **058 058 80 00** da lunedì a venerdì dalle **8 alle 12** e dalle **13.30 alle 17** oppure all'indirizzo info@alz.ch.

Le 21 sezioni cantonali di Alzheimer Svizzera rimangono a disposizione anche nella vostra regione. Informatevi su alz.ch.

Colofone

Edizione e redazione:
© Alzheimer Svizzera 2022