

15. È importante partecipare alle decisioni relative al trattamento del dolore?

Pauline, 57 anni, conviveva con il dolore al ginocchio da diversi anni. Inizialmente, il suo medico le aveva prescritto dei farmaci, poi la fisioterapia e infine le aveva suggerito di prendere in considerazione un intervento chirurgico in futuro. Ogni visita era breve: lei ascoltava, annuiva e seguiva le istruzioni senza fare molte domande. Tuttavia, il dolore continuava a ripresentarsi e spesso si chiedeva se le cure fossero adeguate alle sue reali esigenze.

Una mattina, il suo nuovo fisioterapista le chiese: *"Cosa le piacerebbe poter fare se il suo dolore migliorasse?"*. Pauline esitò. Nessuno glielo aveva mai chiesto prima. *"Mi piacerebbe passeggiare con i miei nipoti senza preoccuparmi delle scale"*, rispose. Il terapeuta sorrise. *"Allora pianifichiamo qualcosa in base a questo"*.

Esaminarono insieme le opzioni disponibili (esercizi specifici, strategie di ritmo e cambiamenti nello stile di vita) discutendo di ciò che ritenevano realistico per i suoi impegni e la sua sicurezza. Per la prima volta, Pauline si sentì partecipe della propria cura, non solo una paziente che riceveva ordini.

Più tardi, durante la sua visita successiva dal medico, spiegò cosa stava funzionando e cosa sperava di continuare a migliorare. Il medico la ascoltò e modificò il suo piano di conseguenza. Pauline lasciò lo studio più serena, rendendosi conto che il trattamento funzionava meglio quando era coinvolta nelle decisioni.

Non si trattava di rifiutare i consigli professionali, ma di far sentire la propria voce nella conversazione.

È importante partecipare alle decisioni relative al trattamento del dolore?



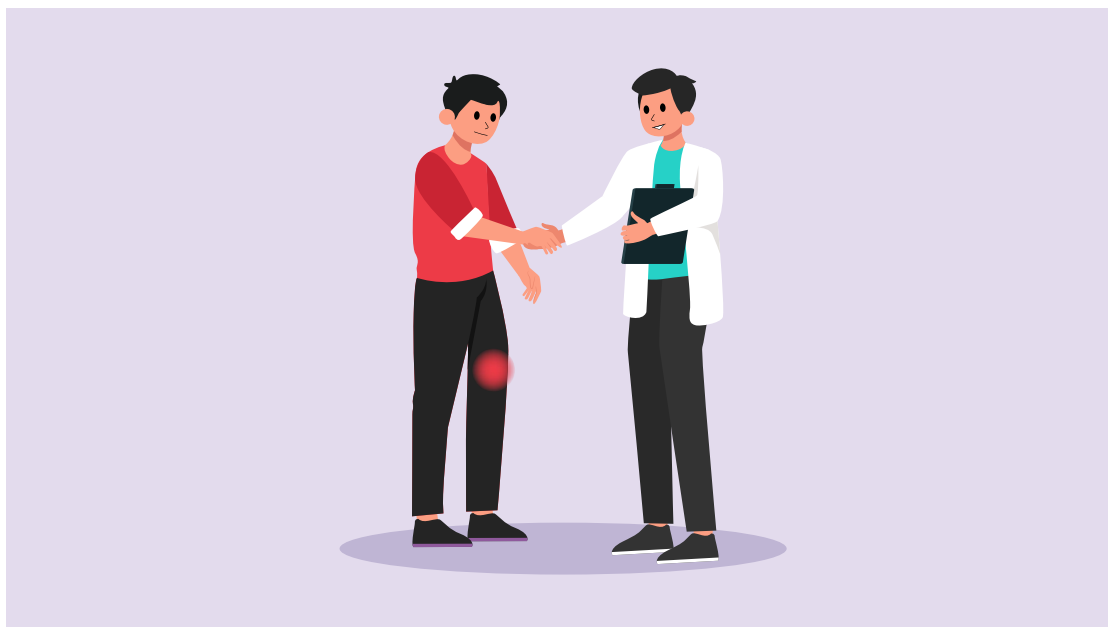
Competenze che è possibile sviluppare guardando il video:

- Imparare ad assumere un ruolo attivo nel prendere decisioni sulla cura del dolore.
- Comprendere che i tuoi obiettivi, le tue preferenze e la tua vita quotidiana sono importanti nella scelta delle terapie.
- Imparare a porre domande e condividere opinioni in modo rispettoso con i professionisti sanitari.
- Acquisire maggiore sicurezza nell'applicare le informazioni provenienti da diverse fonti per scegliere ciò che funziona meglio per voi.

Link a YouTube: https://youtu.be/_vEB9ToqEw

15.1. Come puoi essere un partner attivo nel trattamento del dolore attraverso decisioni condivise?

1. **Migliori Conseguenze per te:** Gli studi dimostrano che quando sei coinvolto nella scelta del tuo trattamento, ti sentirai più informato, meno stressato riguardo alle tue scelte e, in definitiva, più soddisfatto delle tue cure.
2. **Più probabilità di perseverare:** Se contribuischi alla scelta del tuo piano di trattamento (ad esempio, un programma di esercizi o dei cambiamenti nello stile di vita), è più probabile che tu lo comprenda e lo rispetti. Ciò ne aumenta il successo nel lungo periodo.
3. **Scelte sanitarie più intelligenti:** Essere parte attiva della decisione può aiutarti a scegliere i trattamenti che si adattano davvero alla tua vita e ai tuoi valori, evitando potenzialmente procedure inutili o costose che in realtà non desideri o di cui non hai bisogno.
4. **Sperimentare più in controllo:** Quando hai voce in capitolo nelle decisioni che riguardano la tua salute, ti senti più responsabile del tuo percorso. Questo può farti sentire più sicuro nella gestione del dolore.



15.2. Come potete decidere insieme al vostro medico?

1. **Parla di ciò che è importante per te:** La tua vita, i tuoi obiettivi e le tue preoccupazioni sono molto importanti. Dì al tuo medico cosa è più importante per te in questo momento o cosa ti preoccupa di più di queste opzioni (ad esempio evitare un intervento chirurgico, aver bisogno di un rapido sollievo dal dolore per svolgere il lavoro o voler coltivare un hobby).
2. **Comprendi chiaramente le tue opzioni:** Il tuo medico curante dovrebbe spiegarti tutti i diversi metodi disponibili per trattare il dolore, come esercizi, farmaci, programmi online o iniezioni. Dovrebbero spiegarti i pro e i contro di ciascuno di essi, usando parole che capisci e non termini medici specialistici.
3. **Assicurati di "capire" e chiedi tutto:** Non essere timido! Chiedi al tuo medico qualsiasi informazione poco chiara o insufficiente, ma rilevante per te. È giusto prendersi del tempo per riflettere, parlare con i familiari o anche solo chiedere un secondo parere.
4. **Scegliere insieme. Nessuna pressione:** Dovresti avere la sensazione di avere abbastanza tempo per riflettere sulle tue scelte. Il tuo medico non ti farà pressioni. L'obiettivo non è una risposta "giusta", ma la **decisione migliore per te**. Il compito del tuo medico è guidarti e informarti, non dirti cosa fare.

Messaggi chiave:

Assumere un ruolo attivo nella gestione del dolore muscoloscheletrico è importante. Partecipando attivamente alla scelta del tuo piano di trattamento insieme al tuo team sanitario, crei fiducia, garantisci che le cure si adattino al tuo stile di vita e, in definitiva, ottieni risultati migliori per la tua salute e il tuo benessere. Questo approccio collaborativo rispetta i valori del paziente, crea fiducia e, in ultima istanza, porta a percorsi di cura più personalizzati e di successo.