REGIONE TOSCANA

La Regione Toscana contro il dolore

Quanto male senti?

CÂT DE RAU TE SIMŢI ?

How much pain do you feel ?

Sa dhimbje ndjen?

A' QUEL POINT AS-TU MAL?

¿Cuánto dolor sientes?

你感觉有多痛？

ما هي حدة معاناتك من الألم ؟

کتنا درد لگ رہا ہے ؟

PIANO SANITARIO REGIONALE

ABBASSO IL DOLORE

PROGETTO SPECIALE LOTTA AL DOLORE

La Regione Toscana contro il dolore

Il controllo e la cura del dolore sono diritti di ogni persona

Questo opuscolo è pensato per aiutarti in alcuni momenti difficili e per renderti protagonista di un tuo diritto che è quello di non dover soffrire inutilmente

MISURARE IL DOLORE

Il dolore è utile perché ci avverte che qualcosa non va nel nostro corpo, ma non è una condizione inevitabile.

Il dolore può essere misurato: la misurazione è un tuo diritto e può essere effettuata con dei "termometri" che si servono di scale numeriche o verbali.

La misurazione del dolore ha lo scopo di determinarne l'intensità, la qualità e la durata, stabilirne la causa, scegliere il trattamento più adeguato ed anche valutarne l'efficacia.
Se senti dolore comunicalo al medico o all'infermiere e non preoccuparti di essere insistente.

Il dolore è una sensazione individuale, influenzata da vari fattori che riguardano la persona. La tua collaborazione è fondamentale per individuare la terapia più adeguata.

CONTROLLARE IL DOLORE

Per controllare il dolore disponiamo attualmente di molti tipi di farmaci ed alcune tecniche, che possono essere utilizzate singolarmente o integrate.

Farmaci

I medici possono prescrivere diversi tipi di farmaci, in base all'intensità del dolore.

Sono farmaci sicuri che possono essere presi a tutte le età.

Gli effetti secondari, che talvolta i farmaci possono produrre e consistono in reazioni diverse da quelle che quel farmaco dovrebbe originariamente produrre, possono essere controllati e vanno comunicati al medico.

Terapie fisiche e tecniche non farmacologiche

Puoi chiedere al personale sanitario di conoscere come poter usufruire di queste tecniche che agiscono a livello fisico e psicologico, riducendo o eliminando la sensibilità al dolore e procurando rilassamento e controllo di sentimenti di ansia a e paura.

C'è chi pensa che l'uso dei farmaci derivati dall'oppio sia sconsigliabile o pericoloso, in particolare, l'uso della morfina. Ma se assunti correttamente, sotto controllo medico, questi farmaci possono ridurre o sopprimere il dolore in modo molto soddisfacente e sicuro, e pertanto sono raccomandati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

L'assunzione di questi farmaci non abbrevia la vita e non altera lo stato di coscienza. La loro dose può essere aumentata, se aumentano i sintomi dolorosi, o interrotta gradualmente senza problemi.

LA RETE DEI SERVIZI

In Toscana la lotta al dolore inutile costituisce un impegno quotidiano del Servizio sanitario regionale.

Gli stranieri iscritti al Sistema Sanitario Nazionale si possono rivolgere al medico di famiglia, per una prima valutazione del dolore e per essere eventualmente indirizzato ad altri specialisti.

Gli stranieri con il tesserino STP possono usufruire delle terapie per controllare il dolore nell'ambito delle prestazioni cui hanno diritto, cioè per le cure ambulatoriali ed ospedaliere urgenti o comunque essenziali, ancorché continuative per malattie ed infortunio.

Informazioni e tutela

La segreteria della Commissione regionale di coordinamento per le azioni di lotta al dolore ha sede presso A.O.U. Meyer Viale Gramsci, 42 - Firenze
tel. 055-2006318
e-mail: **lottaaldolore@meyer.it**

Tribunale per i diritti del malato

Centro "Contro il dolore inutile" c/o Azienda Ospedaliera e Universitaria Pisana Via Zamenhof, 1 - 56124 Pisa
tel. 050-996306, fax 050-996391
e-mail: **coordinatore.tdm@ao-pisa.toscana.it**

Regiunea Toscana împotriva durerii

Controlul şi tratamentul durerii sunt drepturi ale fiecărei persoane

Această broşură a fost concepută pentru a te ajuta în anumite momente dificile şi pentru a te face protagonist de un drept al tău şi anume cel de a nu trebui să suferi în mod inutil.

MĂSURAREA DURERII

Durerea este utilă pentru că ne avertizează că ceva este în neregulă cu corpul nostru, dar nu este o condiție inevitabilă.

Durerea poate fi măsurată: măsurarea ei este un drept al tău şi poate fi făcută cu „termometre” care folosesc scale numerice sau verbale.

Măsurarea durerii are ca scop determinarea intensității, calității şi duratei sale, stabilirea cauzei sale, alegerea celui mai potrivit tratament şi evaluarea eficacității sale.
Dacă ai dureri, comunică-i acest lucru doctorului sau infirmierului şi nu-ți fă griji că eşti insistent.
Durerea este o senzație individuală, înfluențată de diverşi factori care se referă la persoană. Colaborarea ta devine fundamentală pentru a indentifica terapia cea mai potrivită.

CONTROLAREA DURERII

Pentru a controla durerea actualmente dispunem de multe tipuri de medicamente şi de câteva tehnici, ce pot fi utilizate în mod singular sau integrate.

Medicamente

Doctorii pot să prescrie diverse tipuri de medicamente în funcție de intensitatea durerii.
Sunt medicamente sigure ce pot fi luate la toate vârstele. Efectele secundare, pe care uneori medicamentele le pot avea şi care consistă în reacții diverse față de cele pe care medicamentul ar trebui să le producă la origine, pot să fie controlate şi trebuiesc comunicate doctorului.

Terapii fizice şi tehnici non-farmaceutice

Poţi cere personalului sanitar să cunoşti cum poţi să beneficiezi de aceste tehnici care acționează atât la nivel fizic cât şi psihologic, reducând sau eliminând sensibilitatea la durere, provocând relaxare şi controlarea sentimentelor de anxietate şi de frică.

Există persoane care cred că folosirea medicamentelor derivate din opio este ori nerecomandată ori periculoasă, cu referință, în mod particular, la consumul morfinei. Dar dacă se folosesc în mod corect, sub control medical, aceste medicamente pot să reducă sau să elimine durerea într-un mod satisfăcător şi sigur, din acestă cauză fiind recomandate de către Organizația Mondială a Sănătății.

Asumarea acestor medicamente nu scurtează viața şi nu alterează starea de conştiință. Dacă cresc simptomele dureroase, doza lor poate să fie mărită sau poate fi redusă în mod gradual, fără probleme.

REȚEAUA DE SERVICII

În Toscana lupta împotriva durerii inutile constituie o îndatorire cotidiană al Serviciului sanitar regional.

Străinii înscrişi la Sistemul Sanitar Național pot să se adreseze medicului de familie pentru a avea o primă evaluare a durerii şi, în mod eventual, pentru a fi îndreptați către alți specialişti.

Străinii cu carnetul STP (Străin Prezent Temporar) pot să beneficieze de terapiile pentru controlarea durerii în cadrul prestărilor la care au dreptul, adică pentru îngrijiri de urgență sau în orice caz esențiale în policlinică sau în spital, chiar dacă sunt continue, pentru boli şi accidente.

Informații şi tutelă

Secretariatul Comisiei regionale de coordonare pentru acțiunile de luptă împotriva durerii are sediul pe lângă A.O.U Meyer, Viale Gramsci, 42 - Firenze tel. 055-2006318
e-mail: **lottaaldolore@meyer.it**

Tribunalul pentru drepturile bolnavului

Centrul “Contro il dolore inutile” („Împotriva durerii inutile”) pe lângă Azienda Ospedaliera e Universitaria Pisana (Regia Spitalicească şi Universitară din Pisa) Via Zamenhof, 1 - 56124 Pisa tel. 050-996306, fax 050-996391
e-mail: **coordinatore.tdm@ao-pisa.toscana.it**

The Tuscan Region's Fight Against Pain

Everyone has a right to the control and relief of pain

This booklet has been provided to help you when you most need it and to help you assert your own right not to have to suffer needlessly.

MEASURING PAIN

Pain is useful because it tells us that something in our bodies is not right, although it is not necessarily always a factor.

Pain can be measured: you have the right to assess your own pain and this can be achieved through the use of "thermometers" with numerical or verbal rating scales.

By measuring pain we can determine its intensity, its quality and duration, establish its cause, and then work out the best treatment and gauge its effectiveness.

Measuring pain serves to:

- determine the severity, nature and duration
- establish its cause
- select the most suitable treatment and also evaluate its efficacy

If you are experiencing pain you must tell the doctor or nurse without feeling that you are badgering them.

Pain is a very individual sensation, influenced by various personal factors. Your collaboration is essential so that the most appropriate treatment can be identified.

PAIN CONTROL

Many different types of medication and some technical therapies are now available and can be brought into play, either singly or in tandem.

Medication

Doctors can prescribe various types of medicine, depending on the severity of the pain.

These are safe medicines, which can be taken at all ages. Any side effects that may be caused by some medicines, consisting of reactions that are different to those the medicine was originally intended to produce, can be dealt with and should be reported to your doctor

Physical therapies and non pharmacological techniques

You have the right to ask the medical staff for information on how to access these techniques, which act on a physical and psychological level to reduce or eliminate sensitivity to pain, promoting relaxation and control over feelings of anxiety and fear.

Morphine is not a drug

Some people believe that the use of medicines derived from opium, and from morphine in particular, is unwise or downright dangerous. When these medicines are taken correctly, under medical supervision, they are particularly safe and effective at alleviating or relieving pain, which is why they are endorsed by the World Health Organisation.

Taking these medicines does not shorten life expectancy, nor does it affect levels of consciousness. Their dosage can be increased, if there is an increase in painful symptoms, or gradually tapered off without causing problems.

THE NETWORK OF SERVICES

In Tuscany, the regional Health Service is committed to fighting needless pain on a daily basis.

In the first instance, foreigners who are registered with the National Health Service should consult their family practitioner for an initial consultation with regard to the pain. This may then lead to a referral to other specialists.

Foreigners in possession of the STP card have a right to therapies for pain control within the ambit of the services to which they are entitled, that is to say for first aid or out-patient treatment and urgent or essential hospital treatment, which may be on-going as a result of illness or accident.

Information and support

The office of the Regional Secretariat Co-ordinating the activities of the Fight Against Pain is located at the A.O.U. Meyer
Viale Gramsci, 42 – Florence. Tel. 055-2006318
e-mail: **lottaaldolore@meyer.it**

Tribunal for Patient Rights

(Tribunale per i diritti del malato)

Centre for the "Fight Against Needless Pain" (Centro "Contro il dolore inutile") c/o Azienda Ospedaliera e Universitaria Pisana
Via Zamenhof, 1 - 56124 Pisa.
Tel. 050-996306, fax 050-996391
e-mail: **coordinatore.tdm@ao-pisa.toscana.it**

Rrethi i Toskanës kundër dhembjes

Kontrolli dhe kurimi i dhembjes janë një e drejtë e çdo njeriu

Dhembja është një sinjal alarmi që na lajmëron se diçka nuk funksionon siç duhet në trupin tonë. Është një sinjal i vlefshëm për të kuptuar llojin e sëmundjes, por nuk është një gjendje e paevitueshme.

TË MASËSH DHEMBJEN

Dhembja mund të matet: matja është një e drejtë e gjithëkujt e mund të bëhet me anë të disa "termometrave" që shprehen në shkallë numerike o verbale. Matja e dhembjes ka si qëllim të:

- Përcaktojë intensitetin, cilësinë dhe kohëzgjatjen,
- Përcaktojë shkakun,
- Të zgjedhë trajtimin më të përshtatshëm e të vlerësojë efektshmërinë e trajtimit mjekësor.

Pra, nëse ndjen një dhembje komunikoja mjekut apo infermieres e mos të të duket vetja këmbëngulës.

Dhembja është një ndijim individual, që influencohet nga faktorë të ndryshëm e që kanë të bëjnë me personin në fjalë. Kështu që bashkëpunimi i të interesuarit bëhet themeltar për përcaktimin e një terapie sa më të përshtatshme.

Gradualisht, në të gjitha spitalet e rrethit të Toskanës, dhembja do t'u matet tre herë në ditë të gjithë pacientëve të shtruar në spital.

TË KONTROLLOSH DHEMBJEN

Aktualisht për të kontrolluar dhembjen kemi në dispozicion shumë lloje terapishë farmakollogjike dhe disa lloje teknike, që mund të përdoren veç e veç ose së bashku me ilaçet për të bërë më të efektshëm veprimin.

Ilaçet

Mjekët mund të përshkruajnë tipe të ndryshme ilaçesh, nga më të lehtat deri të ilaçet më të fuqishme sipas intensitëtit të dhembjes. Bëhet fjalë për ilaçe të sigurta që mund të mërren nga personat e të gjitha moshave. Efektet dytësore, që ilaçet ndonjëherë mund të shkaktojnë, efekte që konsistojnë në reaksione të ndryshme nga ato që ky apo ai lloj ilaçi duhet të prodhojnë normalisht,mund të kontrollohen e prandaj i duhen komunikuar mjekut

Terapitë fizike e teknike jo farmakollogjike

Mund t'i kërkosh personelit sanitar që të njohësh se kush përdor këto teknika që veprojnë në nivelin fizik dhe psikollogjik, duke pakësuar ose eliminuar të ndjerit e dhembjes e që sjellin shtendosje dhe kontroll të ankthit e të frikës.

Ka edhe nga ata që mendojnë se përdorimi i ilaçeve me bazë opiumi është i pamatur o i rrezikshëm, veçanërisht përdorimi i morfinës. Në të vërtetë, këto ilaçe, nëse merren në mënyrë korrekte, nën kontrollin e mjekut, mund të pakësojnë o të eleminojnë dhembjen në mënyrë shumë të kënaqëshme e janë edhe më të sigurta se ilaçe të tjera, saqë perdorimi i tyre këshillohet nga Organizata Botërore e Shëndetit.

Marrja e këtyre ilaçeve për shkak të një dhembjeve të fortë ose të shkaktuar nga një kancer nuk shkurton jetën dhe nuk ndryshon gjendjen e vetedijes. Doza e tyre mund të shtohet me efektshmëri nëse shtohen dhembjet ose të nderpritet gradualisht pa patur probleme.

Kërko pra që të të informojnë mbi mundësitë e ndryshme që ekzistojnë për kontrollin e dhembjes së fortë e të tepërt.

RRJETI I SHËRBIMEVE

Në Toskanë lufta kundër dhembjës së tepërt përbën një angazhim të përditshëm të Shërbimit shëndetësor krahinor.
Janë të parashikuara, në të vërtetë, një seri programesh e ndërhyrjesh falë bashkëpunimit të të gjithë rrjetit të shërbimeve shëndetësore e sanitaro-sociale.
Të huajt me banim të rregullt në rrethin tonë dhe të regjistruar në Sistemin Shëndetësor Kombëtar, mund t'i drejtohen fillimisht mjekut të familjes, për t'u këshilluar o për një vlerësim paraprak të dhembjes e më pas për t'u drejtuar, nëse është e nevojshme, tek mjekët e tjerë të specializuar.
Të huajt e pajisur me teserën shëndetësore "STP" (tesera e përkohësisht shëndetësore) mund t'u nënshtrohen disa lloje terapish që kanë të bejnë me kurimet më themeltare, mbi të gjitha kurimet urgjente në ambulancë dhe në spital edhe në ato raste kur bëhet fjale për kurime të vazhdueshme për shkak të një sëmundje o aksidenti

Informacioni dhe tutela

Segretaria e komisionit krahinor të kordiminit të iniciativave në luftën kundër dhembjes e ka selinë pranë Ndërmarrjes Spitalore Universitare (A.O.U.) Meyer – Bulevardi Gramsci, 42 – Firenze tel. 055-2006318
e-mail: **lottaaldolore@meyer.it**

Gjykata për të drejtat e të sëmurit

Qendra "Kundër dhembjes së tepërt" c/o Ndërmarrjes Spitalore Universitare të Pizës në Rr. Zamenhof, 1 - 56124 Pisa tel. 050-996306, fax 050-996391
e-mail: **coordinatore.tdm@ao-pisa.toscana.it**

La Région de la Toscane contre la douleur

Le contrôle et le traitement de la douleur sont des droits de la personne

Ce fascicule a été conçu pour vous venir en aide dans les moments difficiles et vous permettre d'exercer votre droit : celui de ne pas devoir souffrir inutilement.

ÉVALUER LA DOULEUR

La douleur est utile car elle nous signale que quelque chose ne fonctionne pas dans notre corps. Mais ce n'est pas une condition inévitable.
La douleur peut être mesurée : son évaluation fait partie de vos droits et peut être effectuée par le biais de « thermomètres » se servant d'échelles numériques ou verbales.

L'évaluation de la douleur a pour but d'en déterminer l'intensité, la qualité et la persistance, d'en établir la cause, de choisir le traitement le plus adéquat et d'en évaluer l'efficacité.

Si vous avez mal, dites-le à votre médecin ou à l'infirmière sans vous préoccuper d'être insistant.

La douleur est une sensation subjective, variant en fonction de différents facteurs liés à la personne. Votre collaboration est donc fondamentale pour choisir la thérapie la mieux adaptée.

CONTRÔLER LA DOULEUR

Pour contrôler la douleur, nous disposons actuellement de nombreux types de médicaments et de certaines thérapies qui peuvent être utilisées, soit seules soit associées.

Les médicaments

Les médecins peuvent prescrire, selon l'intensité de la douleur, différents types de médicaments.

Ce sont des médicaments qui ont fait leurs preuves et peuvent être pris à tout âge. Les effets secondaires qui peuvent parfois se produire, entre autres des réactions différentes de celles que l'on attend, peuvent être contrôlés et doivent être signalés au médecin

Les thérapies non médicamenteuses

Vous pouvez demander au personnel de soins comment faire pour bénéficier de ces techniques qui agissent au niveau physique ou psychologique et qui réduisent ou éliminent la sensibilité à la douleur procurant une relaxation et un contrôle de la sensation d'anxiété et de peur.

Selon l'avis de certains, l'utilisation de médicaments dérivés de l'opium est à déconseiller et même dangereux, notamment celle de la morphine. Or s'ils sont pris correctement, sous contrôle médical, ces médicaments peuvent réduire ou supprimer la douleur de manière tout à fait satisfaisante et certaine ; aussi, l'Organisation mondiale de la Santé les recommande-t-elle.

L'administration de ces médicaments n'abrège pas la vie et n'altère pas l'état de conscience. Leur dosage peut être augmenté, en fonction de l'augmentation de la douleur ; et leur arrêt progressif ne pose aucun problème.

LE RÉSEAU DES SERVICES

En Toscane, la lutte contre la douleur inutile est une priorité et un engagement quotidien du Servizio sanitario régional.

Les étrangers inscrits au Sistema Sanitario Nazionale (c'est-à-dire à la Sécurité sociale italienne) peuvent s'adresser à leur médecin de famille pour obtenir une première évaluation de la douleur et être éventuellement orientés vers d'autres spécialistes.

Les étrangers bénéficiant de la carte STP ont accès aux thérapies de contrôle de la douleur dans le cadre des prestations auxquelles ils ont droit, c'est-à-dire dans le cadre des traitements ambulatoires et de ceux urgents ou essentiels, relevant de l'hôpital, dans le respect de la continuité des soins en cas de maladies et d'accidents.

Informations et veille

Le secrétariat de la Commissione regionale di coordinamento per le azioni di lotta al dolore (Commission régionale de coordination pour les actions de lutte contre la douleur) a son siège à l'A.O.U Meyer, viale Gramsci, 42 à Florence, tél. 055 2006318 ;
Adresse électronique : **lottaaldolore@meyer.it**

Tribunal pour les droits du malade

Centro « Contro il dolore inutile » (Centre « Contre la douleur inutile »), près l'Azienda Ospedaliera e Universitaria pisana via Zamenhof, 1 – 56124 Pise
tél. 050 996306, fax. 050 996391
Adresse électronique : **coordinatore.tdm@ao-pisa.toscana.it**

La Region Toscana contra el dolor

El control y la cura del dolor son derechos de cada persona

Este folleto ha sido pensado para ayudarte en momentos difíciles y para hacer que te conviertas en protagonista de tu derecho a no tener que sufrir innecessariamente.

MEDIR EL DOLOR

El dolor es útil porque nos advierte que algo no funciona correctamente en nuestro organismo, pero no es una condición inevitable.

El dolor puede ser cuantificado: la medición de la intensidad del dolor es tu derecho y puede ser efectuada con “termómetros” que utilizan escalas numéricas o verbales.

La medición del dolor tiene la finalidad de determinar la intensidad, la calidad y la duración, establecer la causa, elegir el tratamiento mas adecuado y también evaluar la eficiencia del tratamiento.

Si sientes dolor comunícaselo al médico o al/a enfermero/a y no te preocupes por ser insistente.

El dolor es una sensación individual que está influenciada por varios factores que tienen que ver con cada persona. Tu colaboración es fundamental para identificar el tratamiento más adecuado.

CONTROLAR EL DOLOR

Para controlar el dolor disponemos actualmente de muchos tipos de medicamentos y de algunas técnicas que pueden ser utilizadas ya sea individualmente o integradas.

Medicamentos

Los médicos pueden prescribir diversos tipos de medicamentos en base a la intensidad del dolor.

Son medicamentos seguros que pueden ser utilizados en todas las edades. Estos medicamentos a veces pueden producir efectos secundarios que originan reacciones diferentes de aquellas que debería producir, pero pueden ser controlados y tienen que ser comunicadas al médico.

Terapias físicas y técnicas no farmacológicas

Puedes preguntar al personal sanitario para saber como puedes beneficiarte de éstas técnicas que actúan a nivel físico y psicológico, reduciendo o eliminando la sensibilidad al dolor y produciendo relajamiento y un buen control de las sensaciones de ansia y miedo.

Algunos piensan que el uso de medicamentos derivados del opio no son aconsejables o que son peligrosos, en particular el uso de la morfina. Sin embargo, si son asumidos correctamente bajo el control del médico, pueden reducir o eliminar el dolor en modo satisfactorio y seguro, por lo tanto son recomendados por la Organización Mundial de la Salud.

El uso de éstos medicamentos no acorta la vida y nos cambia el estado de conciencia. La dosis puede ser aumentada si aumentan los síntomas dolorosos, aunque también pueden ser interrumpidas gradualmente sin problemas.

LA RED DE SERVICIOS

En Toscana la lucha contra dolor innecesario constituye un compromiso cotidiano del Servicio Sanitario Regional.

Los extranjeros inscritos en el Sistema Sanitario Nacional pueden dirigirse al propio médico de familia para una primera evaluación del dolor y para ser eventualmente encauzados a otros especialistas.

Los extranjeros con el carnet STP se pueden beneficiar con las terapias para controlar el dolor en el ámbito de los servicios a los cuales tienen derecho, es decir para la consulta del tratamiento y la hospitalización urgente o vital, aunque continuativa por enfermedad o por accidente

Informaciones y tutela

La secretaría de la Comisión Regional del Coordinamiento para las acciones de lucha contra dolor tiene la siguiente dirección:
A.O.U. Meyer
Viale Gramsci, 42 – Firenze tel. 055-2006318
e-mail: **lottaaldolore@meyer.it**

Tribunal para los derechos del enfermo

Centro “Contro il dolore inutile” c/o Azienda Ospedaliera e Universitaria Pisana Via Zamenhof, 1 – 56124 Pisa tel. 050-996306, fax 050-996391
e-mail: **coordinatore.tdm@ao-pisa.toscana.it**

疼痛的控制及治疗是每个人的权利

本册在困难的情况下准备帮您取得不感到无用的疼痛的重要权利

疼痛的测量

疼痛是一个提醒我们身体某部分有病的有用的信号,但不是一个不可避免的条件。

疼痛是可以测量的:测量疼痛是你的一个权利,疼痛的测量是通过利用数字标度或声音标度的”温度计”进行的。

如果你感到疼痛,请告诉医生或护士同时不要为它的持续不退而感到焦急。
疼痛是一种个人的感觉,受到患者的各种因素的影响。所以你的合作对确定最合适的治疗是重要的。

疼痛的控制

为了控制疼痛目前我们有很多种药物和几种技术,单独或一起使用让治疗更有效

药物

医生们可以根据疼痛的强度开各种药。
这些药物是安全可靠的,适合于各种年龄的人。他们有时会引起一些副作用,导致出现一些不该产生的反应,这些副作用是能够得到控制并被告知医生的。

物理治疗和非药物技术

你可以向医务人员询问谁利用这些技术来进行物理和心理治疗以达到减轻或去除对疼痛的敏感度并得到放松及对忧虑害怕情绪的控制。
有人认为使用从鸦片中提取的药物是不得当或危险的,特别是吗啡的使用。但如果在医生的控制下服用得当的话,这些药物是能够非常有效地减轻或抑制疼痛的,它们的使用是被世界卫生组织推荐。

服用这些药物不会缩短生命也不会改变意识状态。其服用量可以增加如果疼痛的症状加重,或没有任何问题地逐渐停止

服务事业网

在托斯卡那省医疗服务事业与无用的疼痛做斗争是省服务性工作的一个日常工作.

那些已注册于国家医疗保险的外国居民可以首先就诊于家庭医生,来取得一个对疼痛的初步判断并在需要的情况下被送到其他专家那儿.

那些持有STP卡的外国人有权利享用治疗来控制在工作环境中产生的疼痛,就是说急诊病人的治疗和医院内的紧急治疗或是无论如何,基本上,也包括对疾病和意外事故的持续治疗

信息和监护

和疼痛做斗争的省协调委员会秘书处位于
A.O.U. Meyer Viale Gramsci, 42 - Firenze
(佛罗伦萨)电话:055-2006318

病人权利法院

属于比萨医院和大学 机构的“和无用疼痛做斗争”中心 Via Zamenhof, 1 - 56124 Pisa(比萨)
电话:050-996306, 传真:050-996391

علاجات بدنية وتقنيات من دون أدوية

يمكنك أن تطلب من العاملين الصحيين كيفية الإستفادة من هذه التقنيات، التي لها مفعول على المستوى البدني والنفسي، مخففة بذلك أو مزيلة الإحساس بالألم وتُمِدّ بالإسترخاء وتمكّن من السيطرة على أحاسيس الحصر النفسي والخوف.

هناك من يعتقد أن استعمال الأدوية المشتقة من الأفيون غير مرغوب فيه أو خطير، خاصة استعمال المورفين. إلا أن هذه الأدوية إذا تم تناولها بطريقة صحيحة وتحت إشراف طبي يمكنها تخفيف أو إزالة الألم بشكل جد مُرْضٍ وآمن بحيث أن المنظمة العالمية للصحة توصي باستعمالها.

تناول هذه الأدوية لا يقصر الحياة ولا يحدث اضطرابا بالوعي. إذا اشتدت أعراض الألام يمكن الزيادة في جرعاتها، أو توقيفها تدريجيا بدون مشاكل.

شبكة المصالح

بولاية طوسكانا، تُعتبَر مقاومة الألم **عديم الجدوى** إلتزاما يوميا للمصلحة الصحية الولائية.

الأجانب المسجلين بالجهاز الصحي الوطني يمكنهم اللجوء للطبيب لتقييم أوّلي للألم و ليتم توجيههم عند الإقتضاء إلى أخصائيين آخرين.

الأجانب الذين معهم بطاقة "STP " (= أجانب الذين وجودهم مؤقت) يمكنهم الإستفادة من العلاجات للسيطرة على الألم ضمن الخدمات التي لهم فيها الحق، بمعنى العلاجات المستعجلة أو على أي حال ضرورية ولو مستمرة في حالة الإصابة بأمراض وحوادث، وذلك بالعيادات والمستشفيات.

معلومات وحماية

مقر كتابة اللجنة الولائية لتنسيق أعمال مقاومة الألم يوجد بالمؤسسة الإستشفائية الجامعية "مايير" (=A.O.U. Meyer)، العنوان: Viale Gramsci, 42 - Firenze الهاتف: 055-2006318
البريد الإلكتروني: **lottaaldolore@meyer.it**

محكمة حقوق المريض
مركز "ضد الألم عديم الجدوى" بالمؤسسة الإستشفائية والجامعية "بيزانا"، العنوان: Via Zamenhof, 1 - 56124 Pisa الهاتف: 050-996306
الفاكس: 050-996391
البريد الإلكتروني: **coordinatore.tdm@ao-pisa.toscana.it**

السيطرة على الألم وعلاجه من حق كل شخص

هذا الكتيِّب يهدف إلى مساعدتك خلال الأوقات الصعبة وليجعلك تلعب دورا رئيسيا للإستفادة من حقك في تفادي المعاناة بدون جدوى.

قياس الألم

الألم مفيد لأنه ينبهنا إلى أن شيئا ما بجسمنا ليس على ما يرام، لكنه ليس بحالة محتومة.

الألم يمكن قياسه: عملية القياس من حقك ويمكن إجراؤها بواسطة "ميزانات حرارية" التي تُستعمَل كسُلّم رقمي أو لفظي.

قياس الألم يهدف إلى تحديد قوته ونوعيته ومدته، وإلى توضيح أسبابه واختيار العلاج المناسب أكثر مع معاينة فعاليته.
في حالة إحساسك بالألم أخبر الطبيب أو الممرضين ولا تحمل همَّ إلحاحك.

الألم هو إحساس فردي تؤثر فيه عوامل متعددة تخص الشخص. تعاونك أساسيّ لتحديد العلاج المناسب أكثر.

السيطرة على الألم

للسيطرة على الألم نتوفر حاليا على أنواع متعددة من الأدوية وبعض التقنيات التي يمكن استعمالها لوحدها أو مُدمَجَة.

الأدوية

يمكن للأطباء وصف أنواع متعددة من الأدوية حسب شدة الألم.

هي أدوية آمنة يمكن تناولها في جميع الأعمار.

في بعض الأحيان تكون لهذه الأدوية تأثيرات ثانوية التي يمكن السيطرة عليها ولذلك من الواجب إبلاغ الطبيب بها، وهي تتمثل في ردود فعل مختلفة عن تلك التي يحدثها الدواء أصلا.

درد کے جسمانی اور نفسانی علاج

ہسپتال میں آپ کو ان ڈاکٹروں یا دوسرے اشخاص کے بارے میں خبر ملے گا جن کو انہی علاجوں کی معلومات ہو جن کا اثر جسمانی یا نفسانی درجہ پر پیدا ہو جائے گا ؛ اس طرح درد کی حساسی کم یا بالکل ختم ہو جائے گا، ڈر و فکر کا قابو بڑھ جائے گا اور آخر کار من کو سکون ملے گا۔

بہت زیادہ لوگ سوچتے ہیں کہ افیونی دواؤں کا استعمال کرنا اندیشہ ناک اور خطرناک ہو، خاص طور پر مرفیم کا استعمال۔ پھر بھی سچ یہی ہے کہ اگر آپ ان کا استعمال صحیح طریقے سے میڈیکل ضبط کے ساتھ کریں تو ان سے درد کم ہو جائیگا یا بالکل دبایا جا سکتا ہے۔ افیونی دوائیں دوسری دواؤں سے بے ضرر اور مامون ہیں، اس حد تک کہ World Health Organization (WHO) ان کا استعمال کرنا سفارش کرتا ہے۔

ان دواؤں کا استعمال کرنے سے انسانی زندگی کم نہیں ہو جاتی اور نفسانی حالت نہیں بدلے گی۔ اگر درد زیادہ ہو جائے تو ان دواؤں کی خوراک بھی آسانی کے ساتھ ضرورت کے مطابق آہستہ آہستہ بڑھا یا کم کیا جا سکتا۔

خدمات کا جال

صوبۂ تسکانہ میں صحت کی صوبائی خدمات روزانہ بے کار درد کے خلاف اپنی لڑائی لڑ رہی ہے۔

سب غیر ملکی اشخاص جنہوں نے صحت کی صوبائی خدمات کے رجسٹر میں اندراج کیا ہے وہ اپنے مقامی ڈاکٹر سے اس معاملے کے بارے میں اور اپنے درد کا ایک ابتدائی اندازے کے بارے میں کچھ خبر لے سکتے ہیں۔ مریض کی خاص حالت کے مطابق ڈاکٹر اس کو پھر موقع پڑنے پر ایک خاص فن کے ماہر کے پاس بھیجے گا۔

جن غیر ملکیوں کے پاس ایس۔ ٹی۔ پی۔ کا کارڈ ہو ان کو درد کے خلاف جو علاج صحت کی صوبائی خدمات کے اندر کار آمد ہوں مفت ملنے کا حق ہے، جیسے ایمبیولیٹری اور ہسپتال کے سب تاکیدی و بنیادی خدمات اور جاری بیماریاں یا ایکسیڈنٹ۔

معلومات و حفاظت

درد کے خلاف کی لڑائی کی ترتیب کی صوبائی کمیشن کا ہیڈ آفس اے۔ او۔ یو۔ مایر کے پاس ویا گرمشی ۴۲ -فیرنزے میں ہے۔

فون : ۰۵۵-۲۰۰۶۳۱۸

ای میل : lottaaldolore@meyer.it

کورٹ اور مریضوں کے حقوق

"درد کے خلاف کی لڑائی" کا مرکز ازیئنڈہ اوسپیڈلیئرا اے یونیورسٹاریا پزانا کے پاس ویا زمنہوف ا - پیزا میں ہے۔

فون : ۰۵۰- ۹۹۶۳۰۶ فیکس : ۰۵۰-۹۹۶۳۹۱

ای میل : coordinatore.tdm@ao-pisa.toscana.it

درد کے خلاف صوبۂ تسکانہ کی لڑائی

درد کا ضبط اور اس کا علاج ہر شخص کا حق ہے

موجودہ کتابچہ کا مقصد ہے کہ اس کی مدد لیکر آپ کی کچھ مشکل حالات میں مدد کرے اور آپ کے ایک بنیادی حق کے بارے میں (یعنی بے کار درد سے بچنا) واقفیت پیدا کرے۔

درد کو اندازہ کرنا

درد ایک ایسی مفید چوکس کی علامت ہے جس کی وجہ سے ہمیں اپنے جسم کا کوئی نقص معلوم ہو جاتا ہے۔
درد کسی بیماری کو پہچان کرنے کے لئے ایک مفید علامت ہے لیکن درد کی حالت میں زیادہ رہنا احتراز کے قابل ہے۔

درد کو اندازہ کرنا ممکن ہے :اس کی پیائش کرنا آپ کا حق ہے۔ شاید آپ نہیں جانتے ہیں کہ ہر جسمانی درد کسی خاص ٹرمومیٹر کی مدد لیکر اندازہ کیا جاسکتا ہے۔

درد کا اندازہ اس مقصد سے کر سکتے ہیں کہ درد کی شدت ومدت اور خاصیّت یقین کرنے کے لئے، اس کی بنیادی وجہ پہچان کرنے کے لئے اور اس کا مناسب علاج چننے اور علاج کا اثر اندازہ کرنے کے لئے وغیرہ۔

جب آپ کسی طرح کا درد محسوس کریں گے تو بنا گھبرائے ایک دم کسی ڈاکٹر یا نرس کو بتا دیں۔

درد ایک انفرادی حس ہے جو مختلف جزوں سے وابستہ ہوتا ہے، اس لئے اس میدان میں سب سے مناسب علاج ملنے کے لئے آپ کی مدد بہت اہم ہے۔

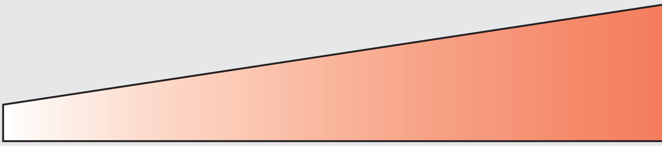
درد کا ضبط

درد کا ضبط کرنے کے لئے آج کل بہت زیادہ دوائیں اور ایسے طریقے بھی ملتے ہیں جن کا استعمال آپ یا فرداً یا ایک دوسرے کے ساتھ کر سکتے ہیں ۔

دوائیں

درد کی شدت کے مطابق ڈاکٹر مختلف طرح کی دواؤں کا تحریری ضابطہ لکھے گا۔ یہ دوائیں نقصان سے پاک ہیں اور ہر عمر میں کھائی جاسکتی ہیں۔ ان دواؤں کو کھانے کے وقت ہی جو جو ہم اصل اثر پیدا ہو جاسکتے ہیں (اور جو دوا کے اصلی اثر سے الگ ہوتے ہیں) ان کا ضبط کرنا بہت ضروری ہے، اس لئے آپ ان کے بارے میں ایک دم اپنے ڈاکٹر کو بتا دیں۔

La Regione Toscan



DOLORE ASSENTE

NICI O DURERE

NO PAIN

E PAPRANISHME

PAS DE DOULEUR

INEXISTENTE

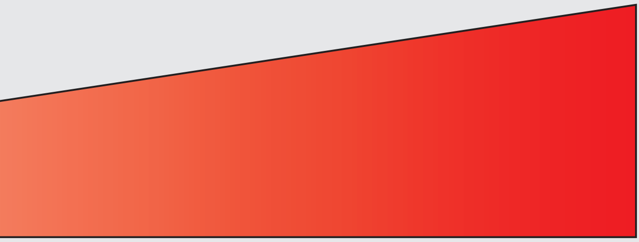
无 痛

غير متواجد

غیر حاضر

a contro il dolore

REGIONE TOSCANA



DOLORE ATROCE

DURERE FOARTE PUTERNICĂ

EXCRUCIATING

E TMERRSHME

EXTRÊMEMENT INTENSE

INSOPORTABLE

剧烈疼痛

فضيع

زیادہ تیز

Traduzione a cura de **L'albero della salute**
Struttura di riferimento per la Mediazione culturale in Sanità - Regione Toscana
Edizione novembre 2006

ORO+AL

Servizio Sanitario della Toscana

www.salute.toscana.it