

Il dolore cronico colpisce una quota significativa di popolazione, con impatti che vanno ben oltre il semplice fastidio fisico. Ma come orientarsi tra le opzioni di cura disponibili? Quando è opportuno rivolgersi a un medico specialista in terapia del dolore e quando, invece, è indicato un percorso di cure palliative? Facciamo chiarezza, con un approccio concreto e senza giri di parole.

Prevalenza e impatto sociale del dolore cronico

Secondo studi epidemiologici recenti, circa il 20% degli adulti in Italia soffre di dolore cronico, un problema spesso sottostimato e sottodiagnosticato. Questo significa che 1 italiano su 5 convive con una sofferenza che dura da almeno 3-6 mesi, influenzando negativamente la qualità della vita, la produttività lavorativa e le relazioni sociali.

L'impatto economico è elevato: si stimano miliardi di euro in giornate lavorative perse, visite mediche ripetute e farmaci consumati. Ma il dato più preoccupante riguarda la **invisibilità clinica**: molte persone non ricevono una diagnosi corretta o una presa in carico adeguata. Questo perché il dolore cronico, se non misurato e monitorato in modo standardizzato, rischia di rimanere "nascosto", ignorato nel percorso sanitario.

Invisibilità clinica e sottodiagnosi: un problema reale

Spesso i pazienti si sentono dire "devi solo volerci stare", oppure "è tutto nella testa", frasi che non solo è vaga ma anche dannosa. Ignorare il dolore cronico significa ritardare le cure, peggiorare la qualità di vita e aumentare il rischio di sviluppare sindromi complesse come la depressione o l'abuso farmacologico.

Legge 38/2010: diritti di accesso e presa in carico

La **Legge 38 del 2010** rappresenta una pietra miliare nel riconoscimento del diritto ad accedere alla terapia del dolore e alle cure palliative. Ma cosa prevede esattamente e come funziona [globalist](#) nella pratica?

- **Diritto alla valutazione e al trattamento:** ogni paziente ha il diritto di essere valutato e curato per il dolore, senza distinzione di età o patologia.
- **Presa in carico multidisciplinare:** la cura è affidata a team che coinvolgono medici, infermieri, psicologi e terapisti per un approccio integrato.
- **Accesso facilitato:** la legge promuove l'istituzione di centri specializzati, con percorsi semplificati per il paziente.

Nonostante gli evidenti vantaggi, nella realtà l'accesso alla terapia del dolore e alle cure palliative spesso si scontra con barriere burocratiche e culturali. Il punto critico è *chi paga e come si accede*. Non basta "volarlo" per avere un percorso di cura efficace e tempestivo.

Terapia del dolore vs cure palliative: capire la differenza per la presa in carico

Il dubbio più comune è: *"Ho dolore cronico, meglio un medico del dolore o un percorso palliativo?"* La risposta richiede una valutazione attenta della condizione clinica e degli obiettivi di cura.

Aspetto Terapia del Dolore Cure Palliative Obiettivo Alleviare il dolore e migliorare la funzione fisica Alleviare dolore e altri sintomi, supporto psicosociale nelle fasi avanzate della malattia Tipologia di pazienti Pazienti con dolore cronico oncologico e non oncologico Pazienti con malattie avanzate, terminali o con necessità complesse di

supporto Durata Variabile, anche a lungo termine Tipicamente nelle fasi avanzate, anche a domicilio Approccio Farmacologico, interventistico, riabilitativo Multidimensionale, globale (fisico, emotivo, sociale, spirituale)

Ad esempio, un paziente con artrosi grave e dolore invalidante può beneficiare della terapia del dolore per migliorare la mobilità. Invece, una persona con tumore in fase avanzata può aver bisogno di cure palliative per affrontare efficacemente dolore, nausea, ansia e altri sintomi correlati.



Rischio abuso farmaci e tema oppioidi

Uno degli aspetti più sensibili riguarda l'uso degli oppioidi, farmaci spesso necessari per dolori intensi ma che comportano rischi significativi di dipendenza e effetti collaterali. Qui la professionalità del medico del dolore è cruciale: non si tratta di "dare a tutti la stessa pastiglia" ma di un dosaggio e monitoraggio personalizzato, con valutazioni periodiche.

La **Legge 38** tutela anche questo aspetto, promuovendo formazione e linee guida per l'uso corretto degli oppioidi, evitando sia la sotto prescrizione (con dolore non trattato) sia l'abuso.

Come orientarsi? Strumenti concreti per pazienti e familiari

Ok, ma concretamente come faccio a capire se devo rivolgermi a un medico del dolore o cercare un servizio di cure palliative? Quali passi fare? E soprattutto, chi paga?

Piattaforma Releaf: un supporto innovativo

Una novità importante è la piattaforma Releaf, uno strumento digitale che aiuta i pazienti e i familiari a monitorare e documentare il dolore, facilitando la comunicazione tra paziente e specialisti. Releaf consente:

- Registrazione quotidiana del dolore e dei sintomi correlati;
- Report personalizzati da mostrare al medico;
- Orientamento verso il percorso terapeutico più adatto;
- Supporto tramite community e risorse informative.

Questo aiuta a non lasciare il dolore "nell'ombra", permettendo una valutazione precisa e condivisa.

Passi pratici per la presa in carico

1. **Consultare il medico di base** appena il dolore dura più di 3 mesi o peggiora, spiegando con precisione frequenza, intensità e impatto.
2. **Chiedere un'impegnativa per visita specialistica** in terapia del dolore o valutazione per cure palliative, a seconda della situazione clinica.
3. **Informarsi sui centri specializzati** della propria regione o Asl, spesso elencati nei siti istituzionali.
4. **Utilizzare strumenti digitali** come Releaf per documentare e monitorare il dolore in modo strutturato.
5. **Verificare l'eventuale copertura** del Servizio Sanitario Nazionale, ricordando che la Legge 38 garantisce il diritto all'accesso gratuito ai percorsi appropriati.

Insomma, *non serve "basta volerlo"*: serve un percorso chiaro, supporto informativo e la garanzia che le terapie siano sostenibili nel tempo.

Condivisione sociale: un aiuto per rompersi il silenzio

Il dolore cronico è spesso un problema isolante, di cui non si parla abbastanza. Per questo è importante utilizzare anche i canali social per condividere informazioni corrette e supportare chi è in difficoltà. La piattaforma Releaf prevede l'integrazione con i principali social network:

- **Facebook**: gruppi di supporto e pagine informative;
- **Twitter**: condivisione di notizie, studi e aggiornamenti;
- **Telegram e WhatsApp**: chat di supporto e comunicazione diretta.

In questo modo, non solo si favorisce la cultura della prevenzione e del trattamento, ma si dà voce a chi soffre, riducendo la stigma e la solitudine.



Conclusione

Per concludere, orientarsi tra terapia del dolore e cure palliative non è un gioco di parole ma una scelta clinica basata su valutazioni precise e multidisciplinari. La Legge 38/2010 garantisce l'accesso ai due percorsi, purché si

sappia come accedere e quali sono i diritti. Strumenti come la piattaforma Releaf aiutano pazienti e familiari a prendere in mano la situazione, superando invisibilità e sottodiagnosi.

Want to know something interesting? ricordate: il dolore cronico non va mai sottovalutato, ma trattato con professionalità e rispetto. E se qualcuno vi dice "basta volerlo", chiedete subito ok, ma chi paga e come si accede? Solo con risposte concrete potrete davvero migliorare la qualità della vita.