

Obter ajuda para Dor de Câncer

Getting Help for Cancer Pain - Portuguese

Dor é algo que incomoda. Só você sabe quando está com dor e como você se sente. Converse imediatamente com o seu médico ou enfermeira sobre a dor que está sentindo; é mais fácil tratar a dor assim que ela começa.

A dor é a forma que o corpo tem de dizer que algo está errado. Mas ter câncer nem sempre significa que terá dor. E, se de fato tiver dor, ela pode ser causada por outras coisas além do câncer. Toda dor pode e deve ser tratada.

A dor de câncer pode ser causada por:

- O próprio câncer
- O tratamento de câncer
- Testes que são feitos

Você também pode ter dores como dor de cabeça e artrite.

A dor pode afetar todos os aspectos da sua vida. Quando se está com dor:

- Pode ser impossível fazer as coisas que precisa fazer.
- Pode ser que tenha problemas para dormir ou comer.
- Pode se sentir cansado ou “pra baixo” o tempo todo.
- Pode ficar irritado, frustrado, triste e até mesmo bravo.

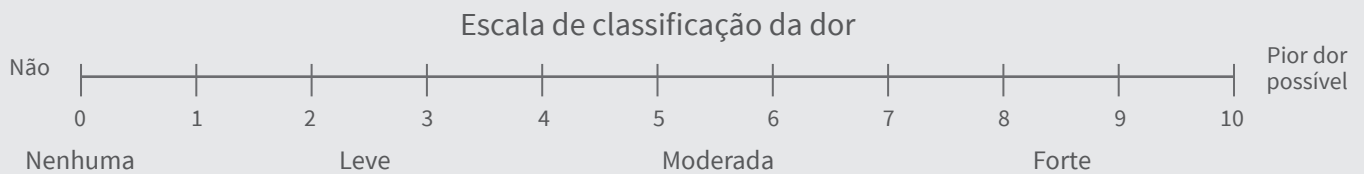
Seus entes queridos podem não saber como você está se sentindo e você pode se sentir sozinho na sua angústia.

Alguns fatos sobre o tratamento para a dor de câncer:

- A dor de câncer quase sempre pode ser controlada.
- Controlar a dor faz parte de um bom tratamento de câncer.
- A melhor maneira de controlar a dor de câncer é evitar que comece e evitar que piore.
- Você tem direito de pedir que a dor seja controlada.
- As pessoas que tomam medicação para a dor de câncer da maneira indicada pelo médico ou enfermeira raramente ficam viciadas.
- A maior parte das pessoas não abusa nem perde o controle quando tomam medicação para dor da maneira indicada.
- Existem coisas que você pode fazer para administrar e até mesmo evitar os efeitos colaterais da medicação para dor.

Como conversar sobre a dor que está sentindo

Etapa 1: Use uma escala de dor para explicar quanta dor está sentindo.



Etapa 2: Descreva a dor. Algumas palavras que podem ser usadas:

- Contínua
- Aguda
- Dolorida
- Que lateja
- Que queima
- Intensa
- Penetrante

Etapa 3: Diga à sua equipe de atendimento de câncer:

- Onde você sente dor
- Quanto tempo dura a dor
- O que faz melhorar ou piorar a dor
- Se a dor impede você de fazer as coisas que quer fazer
- O que tentou fazer para melhorar a dor e se funcionou

Medicação para a dor

Existem muitos medicamentos, muitas maneiras de tomar os medicamentos e muitos tratamentos sem remédios que podem ajudar a aliviar sua dor. Trabalhe com a sua equipe de atendimento de câncer para encontrar o tratamento que funciona melhor para você.

Aqui estão algumas perguntas que talvez queira fazer para o médico ou enfermeira sobre remédio para dor:

- Quanta medicação devo tomar? Com que frequência devo tomar a medicação?
- Se não funcionar, posso tomar mais?
- Devo ligar antes de tomar mais?
- E se eu esquecer de tomar ou tomar muito tarde?
- Devo tomar minha medicação com comida?
- Quanto tempo demora para a medicação fazer efeito?
- É seguro beber álcool ou operar maquinário depois de tomar a medicação para dor?
- Que outros medicamentos posso tomar com a medicação de dor?

- Que medicamentos devo parar de tomar enquanto estiver tomando a medicação de dor?
- Que efeitos colaterais posso ter com a medicação, como posso evitá-los e o que devo fazer se tiver efeitos colaterais?

Quando a dor de câncer passa, você é capaz de:

- Aproveitar e ficar ativo.
- Dormir melhor.
- Curtir a família e os amigos.
- Comer melhor.
- Aproveitar o sexo.
- Evitar a depressão.
- Fazer as coisas que precisa ou quer fazer.

Não se conforme com a ideia de que dor é um aspecto normal de ter câncer. Você tem direito de encontrar alívio para a dor.

