



KARALIS 30 !! CORRIAMO INSIEME...LIBERI DAL DOLORE

Domenica 15 Febbraio 2015 Cagliari

Corriamo insieme, per rivendicare un diritto, **"Il diritto di non soffrire più per un dolore inutile"**.

L'iniziativa nasce dall'esigenza di sensibilizzare l'opinione pubblica riguardo un problema di notevole rilevanza sia dal punto di vista sanitario che sociale: il dolore cronico.

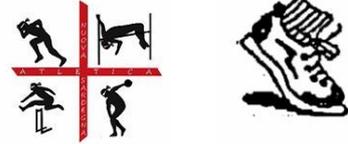
E' doveroso informare il cittadino sull'impatto di questa malattia che colpisce un numero crescente di persone. L'allungamento della vita media ha portato ad un progressivo aumento della popolazione anziana e conseguentemente ad un incremento delle patologie degenerative e neoplastiche, che sono spesso gravate da sindromi dolorose complesse e invalidanti.

Nonostante se ne faccia un gran parlare, poco viene fatto al riguardo

E' ancora nebulosa la differenza tra cure palliative e terapia del dolore, discipline complementari ma con ambiti e obiettivi profondamente diversi. Alle prime spetta la gestione della sofferenza e di tutti i sintomi che affliggono il paziente non più curabile, mentre alla terapia del dolore spetta la diagnosi e la terapia del dolore cronico.

Da tanti anni si sente parlare dello scarso uso degli oppiacei per il controllo del dolore, posizionando il nostro paese come fanalino di coda tra i paesi industrializzati, della scarsa attenzione del nostro sistema sanitario per le cure palliative, ma quasi mai si è sentito parlare dei malati con lunga aspettativa di vita, ma resi invalidi dalla malattia dolore, bisognosi di cure che consentano di avere una attività lavorativa e una vita di relazione dignitosa.

Il Dolore Cronico è causa importante di sofferenze fisiche ed emotive, di spaccature sociali e familiari, di disabilità e di assenteismo dal lavoro. Le statistiche dimostrano l'impatto negativo del Dolore Cronico, evidenziano le dimensioni del problema (compresi i relativi costi economici per la società), e identificano la grave riduzione della qualità della vita dei milioni di persone affette da queste patologie.



Il Dolore Cronico ha conseguenze dirette sia sulla vita del paziente che sulla società. I pazienti sono costretti a una immobilità forzata con conseguenze negative su muscoli e articolazioni, si ammalano più facilmente a causa della depressione del sistema immunitario, soffrono di inappetenza. La continua sofferenza porta alla dipendenza dai farmaci (tra cui oppioidi) e a un uso eccessivo e inappropriato dei servizi sanitari. Tutto questo si traduce in isolamento sociale, depressione/frustrazione e scarse performance lavorative (o inabilità al lavoro).

Lo studio “**pain in europe**” ha messo in evidenza un dato spaventoso: il 26% delle popolazioni soffre di dolore cronico. Ciò significa che oltre 16 milioni di italiani hanno diritto di essere curati.

Per garantire questo diritto è stata promulgata la legge 38 del 15 Marzo 2010. Mai, per nessuna patologia è stata promulgata una legge che ne tuteli il trattamento.

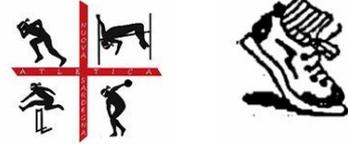
La legge definisce due reti distinte, la rete della terapia del dolore e la rete delle cure palliative.

Con l'art. 7 si impone l'obbligo della monitorizzazione del dolore che diventa **il quinto segno vitale**, unitamente alla temperatura, pressione arteriosa, frequenza cardiaca e respirazione, con la registrazione dell'intensità del dolore, delle terapie praticate, della risposta analgesica, nonché la soddisfazione del paziente.

Con l'art. 10 viene facilitata la prescrizione dei farmaci per il controllo del dolore. Nonostante tutto si è fatto poco al riguardo ed è **grande il divario tra la richiesta e le possibilità di cura**.

Da recenti indagini è risultato che solo il 30% della popolazione è a conoscenza della legge e dei propri diritti. Per diffondere la cultura del dolore abbiamo pensato di ricorrere all'attività sportiva e tra tanti sport abbiamo scelto **la corsa**, solo perché è praticabile da tutti. Puoi correre da solo, in compagnia e non servono grandi attrezzature.

L'evento mira a far conoscere attraverso la pratica sportiva un corretto stile di vita e a diffondere una campagna preventiva sulla salute.



La sedentarietà nuoce gravemente alla salute, per questo l'Assessorato Regionale alla Salute e all'Assistenza Sociale della Regione Sardegna ha avviato il progetto "**Movimento e Vita**" per promuovere l'attività fisica, che ci aiuta a prevenire le malattie metaboliche e degenerative. L'equipe di medicina dello sport che ha abbracciato questo progetto per stimolare il cambiamento delle abitudini di vita sbagliate, ci affianca in questa nostra lotta.

Prevenire è sicuramente più facile che curare. **Un'ora di movimento al giorno fa bene al cuore**, riducendo il rischio di insufficienza cardiaca del 46%, come risulta da uno studio effettuato da ricercatori svedesi, su un campione di 40.000 persone.

La manifestazione è aperta a tutti e vedrà la partecipazione di diverse associazioni, pazienti, atleti e avrà il sostegno dell'associazione "**Vivere senza Dolore ONLUS**" che opera a Milano e sul territorio nazionale per monitorare la cultura e la diffusione della terapia del dolore.

Il percorso si snoderà su un circuito nel cuore della città, dove si potranno percorrere circa 4km di passeggiata o partecipare alle gare competitive **di 10Km e 30km** che si concluderanno nello scenario del campo "Riccardo Santoru" (campo CONI).

E' possibile anche partecipare con tre staffette da 10km che si alterneranno nei passaggi all'interno dello stadio.

Molto suggestivo il circuito cittadino che partendo da uno dei punti panoramici della città si immergerà nei quartieri storici del Castello, della Marina e di Villanova, mettendo in mostra i principali monumenti della città, dalla cattedrale al bastione di Sant. Remy, dagli edifici storici della sanità ai moderni parchi cittadini, dalle strutture scolastiche a quelle istituzionali fino ai moderni impianti sportivi dell'atletica. Si attraverserà inoltre l'asse commerciale cittadino.



Non saranno previsti premi in denaro.

Le risorse economiche che dovessero risultare dalle donazioni saranno devolute alla ricerca e all'assistenza della terapia del dolore.

Dott. Sergio Mameli
Direttore Struttura Complessa Terapia del Dolore
PO "Businco" Asl Cagliari - Centro HUB Regione Sardegna per la Terapia del Dolore