

Infermiere Olistico

STRUMENTI PER ALLEVIARE IL DOLORE E PER LA CURA DI SE'

Primo: tratta la persona. Secondo: tratta il dolore

L'infermieristica olistica ha come obiettivo la guarigione dell'intera persona. Noi:



- ⊗ Ci prendiamo profondamente cura delle persone e siamo garanti dei loro diritti e delle loro scelte;
- ⊗ Interagiamo con la persona nella sua interezza, non solo con la malattia, il trauma o gli interventi da svolgere;
- ⊗ Sviluppiamo una presenza curativa così da poter chiaramente osservare, ascoltare ed esprimere empatia;
- ⊗ Appliciamo le nostre competenze comunicative qualificate per individuare i bisogni della persona;
- ⊗ Eroghiamo una cura che promuova il comfort e la guarigione, con la consapevolezza che i risultati non sono sempre prevedibili;
- ⊗ Incoraggiamo la persona a partecipare alla gestione del dolore, per quanto possibile;
- ⊗ Mettiamo in pratica un approccio multidimensionale che include la respirazione profonda, l'idratazione e il movimento;
- ⊗ Ci dedichiamo all'auto-consapevolezza e riconosciamo la nostra umanità nelle esperienze degli altri.

Rilassamento



Respirazione profonda: Indicazioni:

- 1)** Inspira lentamente, pensa a rilassarti e a prepararti a ricevere sicurezza, amore e pace.
- 2)** Espira lentamente, pensa a lasciar andare il dolore, lo stress e le paure.
- 3)** Ripeti per brevi periodi. Per migliorare i risultati, combina questo intervento con altri.

Nota: Alcune persone hanno vissuto delle esperienze precedenti di traumi fisici o psicologici, che possono significativamente contribuire all'esperienza presente di dolore. In questi casi, la persona potrebbe avere difficoltà a rilassarsi perché questo intervento potrebbe aumentare i ricordi, il panico e altri sintomi simili ai disturbi da stress post-traumatico.

Indicazioni: **1)** Se una persona sta vivendo questi disturbi, applica la tua serena presenza curativa per aiutarla a radicarsi mentalmente e fisicamente nel momento presente. **2)** Applica il rilassamento muscolare progressivo e consiglia alla persona di rivolgersi a uno specialista che possa aiutarla.

Rilassamento muscolare progressivo (PMR)



Rilassamento muscolare progressivo:

Il rilassamento muscolare progressivo richiede di concentrarsi sul corpo e sull'alternanza tra tensione e rilassamento muscolare senza trattenere il respiro.

- Indicazioni:** **1)** Comincia dai piedi e dai polpacci: contrai i muscoli per 5-10 secondi oppure finché non ti stanchi. **2)** Rilascia la tensione. **3)** Continua risalendo lungo tutto il corpo e ripeti l'esercizio con tutti i muscoli. **4)** Finisci con i muscoli del viso.

Meditazione e Immagini



Meditazione: Gli esercizi di meditazione possono essere svolti mentre sei seduto, sdraiato o stai camminando. Esistono diverse tecniche di meditazione. Eccone una.

Indicazioni: **1)** Ad ogni inspirazione, concentrati su una parola per te significativa come Fiducia, Speranza, Amore o Guarigione. **2)** Ad ogni espirazione, concentrati sulla parola scelta, rilassati e senti che stai entrando sempre di più in uno stato di rilassamento. Quando la tua mente si distrae dalla parola scelta, riportala gentilmente indietro. **3)** Pratica questo esercizio almeno una volta al giorno



Visualizzazione: La visualizzazione è l'utilizzo del rilassamento e dell'immaginazione guidata per migliorare il benessere.

Indicazioni: **1)** Scegli uno degli strumenti di rilassamento e applicalo per 1-2 minuti. **2)** Visualizza il tuo corpo e immagina di mettere il tuo dolore in una sfera. **3)** Immagina di cambiare la grandezza della sfera: prima è più grande, poi è più piccola. Ripeti alcune volte così da sentirti sempre più sicuro della tua capacità. **4)** Guarda quanto puoi rimpicciolire la sfera. E' possibile farla diventare come un granello di sabbia? **5)** Con l'espirazione permetti alla sfera di uscire dal tuo corpo. Spingila sempre più lontano ad ogni espirazione. **6)** Riposati.

Distrazione

Le tecniche di **distrazione** hanno dimostrato di ridurre significativamente il dolore di grado moderato, di essere costo-efficaci, di non avere o avere minimi effetti collaterali e di avere un'efficacia aggiuntiva quando utilizzate insieme ad altre tecniche appropriate.

Tutti gli interventi infermieristici sono basati sull'evidenza.

Per i riferimenti, visitare il sito Web www.AHNA.org/Holistic-Pain-Tools

© 2017. American Holistic Nurses Association (AHNA) www.AHNA.org

Applicazione di calore



L'applicazione di calore è un trattamento sicuro ed efficace per:

- Dolori di grado severo come quelli della fibromialgia, degli stiramenti muscolari o del dolore cronico
- Crampi o dolori spastici come i dolori mestruali e lombari

Il calore causa vasodilatazione aumentando l'irrorazione sanguigna dell'area interessata. **Indicazioni: 1)** Il calore può essere applicato con borsa di semi di lino, cuscini termici, crema riscaldante per massaggi, borsa dell'acqua calda o lampada riscaldante. Il dispositivo dovrebbe essere caldo ma non rovente. Se si applica un calore eccessivo, si rischia di causare ustioni, quindi è bene posizionare un panno tra la sorgente di calore e la cute. **2)** La cute deve essere controllata ad intervalli regolari. Il calore può essere riapplicato dopo un'ora se necessario. L'applicazione di calore ha un'efficacia maggiore se combinata con esercizi di ginnastica dolce o con movimenti di escursione articolare.

Precauzioni: Non usare le applicazioni di caldo o freddo...

- In presenza di diabete o infezioni,
- Sulle aree con scarsa sensibilità,
- Sulle aree con cattiva circolazione,
- Sulla zona anteriore o laterale del collo,
- Sulla spalla sinistra in presenza di una cardiopatia,
- Quando il paziente non può seguire le tue indicazioni.

Applicazione del freddo



L'applicazione del freddo è usata nelle prime 48 ore dopo un trauma dei tessuti molli in caso di gonfiore e successivamente durante la riabilitazione.

Indicazioni: 1) In presenza di un'interruzione dell'integrità cutanea, è necessario proteggere la zona con una pellicola plastificata per evitare che si bagni e quindi applicare la borsa del ghiaccio. Il ghiaccio può causare congelamento se la cute non è protetta o se viene applicato troppo a lungo. **2)** Controllare il colore della cute dopo 5 minuti. **3)** Se la cute è di un colore rosa intenso o rossa, interrompere l'applicazione. **4)** Se non è rosa intenso né rossa, sostituire l'impacco per 5-15 minuti. Lasciare il ghiaccio troppo a lungo può rallentare la guarigione. **5)** Riapplicare dopo un'ora se necessario.

Risata



La risata ha dimostrato di rilassare i muscoli, produrre endorfine, migliorare la risposta immunitaria, diminuire il livello degli ormoni dello stress e ridurre il dolore. Ridere insieme agli altri produce effetti più potenti che ridere da soli.

Massaggio rilassante



Il massaggio rilassante è un efficace intervento di sollievo dal dolore ma la sua efficacia varia a seconda degli individui e della causa del dolore.

Indicazioni: 1) Applicare una lozione o un olio vegetale naturale per alimenti, lentamente e con cura, sulla superficie anteriore e posteriore di mani, piedi, collo, spalle e schiena. **2)** Osserva la respirazione della persona e altri segni di tensione per adattare la pressione del massaggio alla sua sensibilità. **3)** Per un maggiore beneficio, incoraggia la persona ad usare la tecnica di respirazione profonda descritta in precedenza.

Olio essenziale di lavanda



L'olio essenziale di lavanda ha un potere rilassante e antidolorifico ma la sua efficacia varia a seconda degli individui e della causa del dolore.

Indicazioni: 1) Prepara una soluzione al 5-10% con 1-5 gocce (da 0,05 a 0,25 ml) di olio essenziale puro in 5 ml in olio naturale come l'olio di cocco. **2)** Applica la miscela sul palmo delle mani. **3)** Poni le mani a coppa sotto il naso e inala profondamente. **4)** Applica la miscela solo sulla cute integra. **Nota: Alcune persone sono allergiche alla lavanda, quindi esegui prima dell'uso topico un test per la sensibilità su una piccola area cutanea.** Usa una diluizione all'1% per bambini e persone fragili o deboli.

Musica



La musica stimola il rilassamento, la distrazione e la modulazione del tono dell'umore contribuendo alla riduzione di diversi tipi di dolore. La partecipazione

attiva al piacere dell'ascolto, come succede con la musicoterapia, è più efficace dell'ascolto passivo.

Indicazioni: 1) Incoraggia la persona ad ascoltare diversi generi musicali che apprezza. **2)** Invita la persona ad una maggiore partecipazione chiedendo gentilmente quali esperienze sta vivendo e/o invitando la persona ad utilizzare la Respirazione Profonda, la Visualizzazione, i Movimenti Articolari e/o il Movimento Espressivo insieme all'ascolto e/o alla condivisione di queste esperienze!

Tutti questi metodi per alleviare il dolore sono riconosciuti come assistenza infermieristica. Per i chiarimenti consulta il tuo Profilo Professionale e l'ANA's *Holistic Nursing: Scope and Standards of Practice*. Controlla le politiche della tua struttura sanitaria prima di sviluppare queste metodologie. Gli Strumenti per alleviare il dolore e per la cura di sé sono protetti da copyright e quindi il testo non può essere modificato ma la duplicazione e la distribuzione gratuita sono **incoraggiate**. Queste indicazioni non intendono essere una consulenza professionale per uno specifico paziente. I lettori dovrebbero consultare un professionista sanitario per le questioni relative alla propria salute ed, in particolare, per ogni sintomo che può richiedere una diagnosi o assistenza medica.

Tutti gli interventi infermieristici sono basati sull'evidenza.

Per i riferimenti, visitare il sito Web www.AHNA.org/Holistic-Pain-Tools

© 2017. American Holistic Nurses Association (AHNA) www.AHNA.org

07/18

