



Nota de premsa

En el Dia Mundial contra el Dolor Crònic, dilluns 17 d'Octubre de 2016

Que el dolor no sigui el centre de la teva vida

Jornada per a pacients amb dolor crònic organitzada per la Unitat del Dolor de l'Hospital del Mar

Dia: 17 d'Octubre, de 9:45h a 13:30h.

Lloc: Hospital del Mar, Sala Josep Marull, c/ Dr. Aiguader, 80, 08003 Barcelona.

L'Hospital del Mar organitza una Jornada adreçada a pacients per a ajudar-los a millorar amb tècniques alternatives que impulsen la seva participació activa i la recuperació de la qualitat de vida. Pacients i familiars rebran assessorament pràctic per a aprendre tècniques que ajuden a trencar dinàmiques on el dolor és el protagonista de les seves vides. Tot el que els malalts poden fer per a què, en combinació amb les tècniques sanitàries i tractaments mèdics, el dolor passi a un segon pla.

La Jornada, a la qual s'han convidat els pacients atesos a l'Hospital de Dia de la Unitat del Dolor de l'Hospital del Mar, pretén contribuir a alleugerir el dolor des de perspectives alternatives al tractament habitual. A partir de les necessitats de conèixer, comprendre i aprendre a conviure amb el dolor que han expressat pacients i familiars s'ha confeccionat el programa de la Jornada, que omple un buit en la formació i tractament integral del dolor crònic, aportant formes de sobreposar-s'hi i anar més enllà de les limitacions que suposa.

Si el dolor és inevitable, el patiment és opcional (cita de Buda).

Això, lluny de significar resignació o capacitat per a suportar-lo vol dir, en canvi, que podem fer un canvi de focus en la mentalitat quotidiana. Per començar, els pacients deixen de ser objectes passius per a involucrar-se i ser protagonistes dels seus processos. Deixen de "ser" la malaltia (intervinguts, artròsics) per a passar a tenir aquestes patologies.

Durant aquest matí, pacients i també familiars, aprendran mecanismes i estratègies per fer que el dolor deixi de ser el centre al voltant del qual s'adapten, es fan o s'anul·len totes les activitats familiars: sortir, distreure's, anar a comprar, treballar o fer vacances. Seran pinzellades sobre diferents estratègies que s'han demostrat útils per a la convivència amb el dolor crònic. Entre d'altres, es realitzarà una sessió professional de *Mindfulness* a les 12h. on es preveu que participin al voltant de 150 persones.

Comptarem a més amb el testimoni de diferents pacients de la Unitat del Dolor que ens explicaran, per exemple, els seus processos interns de reconciliació amb el seu propi cos, d'acceptació activa de la malaltia, d'avenços en les activitats quotidianes, de l'adquisició de



nous hàbits de vida, com la pràctica d'activitat física o de la seva manera de gestionar l'estrès. En definitiva, exemples de millora en la convivència amb el dolor crònic.

Conferència inaugural a càrrec de la Dra. Jenny Moix

Doctora en Psicologia, professora titular de la Facultat de Psicologia de la UAB i autora del llibre "Felicidad flexible. Atrévete a romper tus esquemas". La conferència inaugural ens posarà sobre la taula les diferències entre persones amb dolor: unes, sumides en una depressió i, d'altres, gaudint de vides felices. La diferència: que les segones són conscients que el seu ànim depèn més d'elles mateixes que del seu dolor.

El dolor, també un valor cultural

El dolor és un concepte que té diferent significat i valor segons les cultures, cosa que fa que es visqui de manera diferent en una o altra per qüestions d'educació i aprenentatge. No és el mateix com es viu el dolor a Àsia que als Països nòrdics o a la Mediterrània ni genera la mateixa reacció en la pròpia persona i les que l'envolten. Què és el dolor i com l'hem de portar o expressar ho aprenem d'una determinada manera però això no significa que no es pugui canviar. Intentem ajudar a desterrar la idea que el dolor anul·la la vida, fent que es descobreixin les potencialitats i tot allò que sí es pot fer, implantant mecanismes senzills que fan que la persona deixi de ser "dolorosa" per a passar a "tenir dolor" en determinats moments. Incorporem la visió de psicòlegs i psiquiatres que ajuden a sortir de les dinàmiques que centralitzen el dolor o que fan que els malalts llencin la tovallola pensant que ja no es pot fer res.

Per uns Hospitals sense dolor

La Unitat del Dolor del Parc de Salut MAR (PSMAR) està formada per un equip interdisciplinari de professionals mèdics i infermers pertanyents als serveis d'Anestesiologia, reanimació i terapèutica del dolor, i psiquiatres i psicòlegs de l'Institut de Neuropsiquiatria i Addiccions del PSMAR.

A l'Hospital de Dia de l'Hospital del Mar s'han atès més de 2.500 pacients en els darrers dos anys. La major part dels pacients pateixen patologies de columna, dolors osteoarticulars, dolors neuropàtics, dolors post-quirúrgics i altres patologies. La mitjana d'edat, tot i que pot variar molt, està al voltant dels 60 anys. En aquesta unitat s'administren diferents tipus de tractaments farmacològics, de neuromodulació i d'altres tècniques analgèsiques que contribueixen a millorar el dolor dels malalts.

Més informació: Verònica Domínguez (932483072) / Maribel Pérez (619885326). Servei de Comunicació Hospital del Mar.