

## Joc

El passat dia 13 de juny, tres dels nostres Companys van anar a una residència de la tercera edat per tal de fer una xerrada sobre el dolor crònic. En aquesta xerrada es van exposar diversos temes relacionats amb aquest dolor crònic. També, es va elaborar un joc el qual tenia els següents objectius:

- Que el pacients es sentissin identificats amb el joc.
- Donar a entendre que el dolor no és igual per tothom. Cadascú té el seu llindar del dolor.
- Saber que hi ha diverses escales del dolor útils.

Aquest joc consistia en diverses cartes en les quals s'hi representava una situació concreta davant del dolor. Aquestes un voluntari va llegir. Un cop es llegia la pregunta, els pacients aixecaven la mà i amb l'ajut d'una escala EVA (escala visual analògica) del dolor, transmetien amb quina part de l'escala el relacionaven. Gràcies a això es va poder veure que no tothom tenia el mateix llindar del dolor i alguns pacients van poder explicar diverses experiències personals sobre la situació davant el dolor.



A continuació es poden veure les cartes amb les situacions en les quals es va situar el pacient a durant la xerrada (per falta de temps, algunes d'aquestes no es van poder realitzar):

Tinc dolor muscular

Em fan mal els ossos

Em fa mal l'estòmac

Tinc dolor al fetge

Al prendre un analgèsic habitual, com paracetamol o ibuprofè

Tinc dolor a la pell

El dolor persisteix en el temps tot i prenent analgèsics

Pateixo tant dolor que no em permet moure'm

Per la nit pateixo molt dolor i no puc dormir

La medicació per dormir m'ajuda molt

Em desperto cansat i amb dolor

Em van fer una infiltració i em va ajudar a sentir-me millor

Gràcies als medicaments puc fer vida normal sense preocupar-me del dolor

Amb el mal temps el dolor empitjora

Caminar em costa molt pel dolor, i per tant no puc caminar gaire

He d'augmentar la dosi, combinar medicaments o utilitzar medicaments més forts per a evitar el dolor

He acudit a un fisioterapeuta pel dolor i m'ha ajudat

El ioga, pilates, etc. m'ha ajudat amb el dolor crònic