

Savez-vous que...

2 types de douleur sont à distinguer selon leur durée:

- la douleur aiguë : dure max. 3 mois, est un signal d'alarme ; elle disparaît une fois la cause traitée.
- la douleur chronique : dure plus de 6 mois. C'est une douleur-maladie. Elle peut même persister après guérison de la cause.

La douleur a des répercussions sur :

- les activités quotidiennes
- le sommeil
- la vie de couple
- la dépression
- l'anxiété
- l'humeur
- les relations sociales, familiales
- le goût de vivre
- ...

Il ne faut pas laisser la douleur s'installer : plus votre douleur est forte et plus elle dure, plus elle risque de « s'imprimer » dans votre mémoire et ainsi favoriser la chronicité et l'hypersensibilité.

En parler peut vous aider à lutter la chronicisation.

—
Pour tous renseignements complémentaires, adressez-vous à l'équipe infirmière



—
Équipe multidisciplinaire

d'ALGOLOGIE

**Vous avez mal?
Parlez-en !**

Les infirmières, médecins, psychologues, kinésithérapeutes ... sont à votre disposition



Nous avons besoin de vous pour évaluer la douleur !

La douleur est très subjective et très personnelle.

- Quelle est sa localisation et son intensité ?
- Il est important de bien décrire votre douleur avec vos termes.
- Y a-t-il des fourmillements, une sensation de décharges électriques, de brûlure ?
- Quand la douleur apparaît-elle ?
- Vous réveille t-elle ?
- Souffrez-vous en permanence ? Ou lors des mobilisations ?
- Quels sont les facteurs déclenchants ou apaisants ?
- Les anti-douleurs sont-ils suffisants ?
- Quelles sont les répercussions de votre douleur sur votre vie quotidienne ?

Ce sont autant de questions qui permettront de définir, d'évaluer et de traiter au mieux votre douleur.

Pendant l'hospitalisation ?

Lors de votre hospitalisation, l'équipe de soins vous demandera régulièrement d'évaluer votre douleur.

Plusieurs échelles existent :

| | |
|--|---|
| EVA : échelle visuelle analogique - réglette sur laquelle vous faites glisser un curseur | EVS : échelle verbale simple douleur nulle, faible, modérée, forte, très forte, pire douleur imaginable |
| EN : échelle numérique de 0 (pas de douleur) à 10 (pire douleur imaginable) | |

Qu'en est-il de la morphine ?

Bien prescrite et bien utilisée, la morphine ne provoque pas de dépendance.

Elle est utilisée pour des douleurs intenses

- de courte durée (ex. : douleurs post-opératoires)
- persistantes
- dues au cancer

Elle existe sous forme de comprimés, de patchs ou en injection. Elle peut avoir quelques effets secondaires facilement traitables. Utilisée à bon escient et à petite dose, elle ne provoque pas de somnolence.

Et le retour au domicile ?

Lors de votre sortie, vous recevrez une ordonnance avec des anti-douleurs prescrits.

Il est important de prendre votre traitement aux heures et posologie prescrites.

Votre médecin traitant reverra le traitement avec vous.

Les antidouleurs : Lesquels ? Pourquoi ? Comment ?

La douleur est traitée en fonction de son intensité par différents anti-douleurs, classés selon les paliers de l'OMS.

- Palier 1 : douleur légère
antalgiques non opioïdes : paracétamol, aspirine
- Palier 2 : douleur modérée
antalgiques opioïdes faibles : codéine, tramadol,...
- Palier 3 : douleur forte :
opioïdes forts : morphine et autres

A ces 3 paliers peuvent s'ajouter des adjuvants tels que anti-inflammatoires, anti-dépresseurs et anti-épileptiques.

- La régularité de la prise des antidouleurs est très importante.
- Ne pas attendre que la douleur soit trop intense pour prendre les analgésiques.

Traiter la douleur, c'est retrouver le bien-être, le sommeil, une autonomie,...et surtout éviter la chronicisation !!

Moyens non-médicamenteux de traiter la douleur

Il en existe plusieurs :

- kinésithérapie
- relaxation
- chaud/froid
- hypnose
- stimulation électrique (TENS)
- acupuncture
- massage
- distraction
- ...