

Vous avez mal? Agissons ensemble!

Gérer la douleur est notre priorité



Introduction

Le saviez-vous ?

Des études démontrent qu'une bonne gestion de la douleur diminue les complications de l'opération et favorise le rétablissement. Un traitement efficace doit vous permettre de vous lever, bouger et respirer, le plus confortablement possible.

Vous avez mal ? Vous redoutez de souffrir à cause d'une intervention ou d'un examen ? Un de vos proches est concerné par ce problème ? Cette brochure vous informe sur la prise en charge de la douleur dans notre établissement et vous invite à vous exprimer.

La douleur, utile ou inutile ?

Le plus souvent, la douleur est un signal d'alarme. Elle permet en effet de repérer une maladie ou de réagir lors d'une blessure. Si elle persiste, elle devient inutile, voire nuisible. Elle retarde le rétablissement et perturbe tous les aspects de la vie.

DOULEUR AIGUË	DOULEUR CHRONIQUE
<ul style="list-style-type: none">• Utile car signale un danger• Répercussions physiques, psychologiques, sociales et professionnelles temporaires	<ul style="list-style-type: none">• Inutile, voire nuisible• Répercussions physiques, psychologiques, sociales et professionnelles persistantes• Se prolonge au-delà de 3 à 6 mois

Info +

La prise en charge adéquate de la douleur aiguë diminue le risque de développer des douleurs chroniques.

Soulager la douleur est l'affaire de tous

Face à elle, patients et soignants doivent agir ensemble. Vous êtes l'expert de vos symptômes et vous seul pouvez décrire votre douleur. Nous disposons de différents moyens pour la prendre en charge (voir page 6).

Tous différents face à la douleur

La perception de la douleur et ses manifestations varient d'un individu à l'autre. Elles sont aussi influencées par les souvenirs d'anciennes douleurs et par des émotions comme la peur, la colère ou la tristesse.

Prévenir la douleur

Comment limiter la douleur lors d'un examen/soin ?

Un examen (prise de sang, biopsie, positionnement particulier, etc.) ou un soin programmé (pansement, pose de cathéter veineux ou urinaire, etc.) peuvent provoquer une douleur. Des mesures préventives peuvent alors vous être proposées.

Posez-nous toutes les questions quant au déroulement et à la durée des examens ou des soins que vous allez recevoir, ainsi que sur les possibilités de traitement préventif.

N'hésitez pas à nous transmettre vos expériences antérieures, vos inquiétudes ou vos suggestions afin d'améliorer votre confort.

Qu'en est-il de la douleur postopératoire ?

Aujourd'hui, de nombreux moyens existent pour assurer la prise en charge de la douleur postopératoire. Les équipes d'anesthésie et de chirurgie débutent votre traitement contre la douleur au moment de l'anesthésie. Ils l'adaptent ensuite tout au long de votre séjour.

Et les douleurs liées à une maladie ?

Vous souffrez de mal de dos, d'une fracture, d'une infection ou d'un cancer : la plupart des maladies peuvent entraîner des douleurs. Autant que possible, la cause est traitée. Toutefois, même si l'origine de vos douleurs n'est pas encore identifiée, celles-ci sont prises en charge.



Exprimez votre douleur, même faible, sans tarder. Ainsi, nous anticipons et adaptons au mieux votre traitement.

Vrai ou faux ?

La morphine est utilisée uniquement à un stade très avancé de la maladie.

Faux

Ce médicament est très utile pour traiter de nombreuses douleurs, notamment après une opération.

Parlez-nous de votre douleur

Entre 0 et 10, quelle est l'intensité de votre douleur ?

Afin d'ajuster votre traitement, cette question vous est souvent posée. L'évaluation de votre douleur est systématique et répétée, comme l'est la mesure de votre température et de votre tension artérielle. A l'aide d'une réglette, vous indiquez l'intensité de votre douleur sur une échelle de 0 à 10.

Info +

D'autres outils, tels que des grilles d'observation adaptées, sont à disposition pour évaluer la douleur des jeunes enfants, des personnes dans le coma ou ayant des troubles importants de la communication.

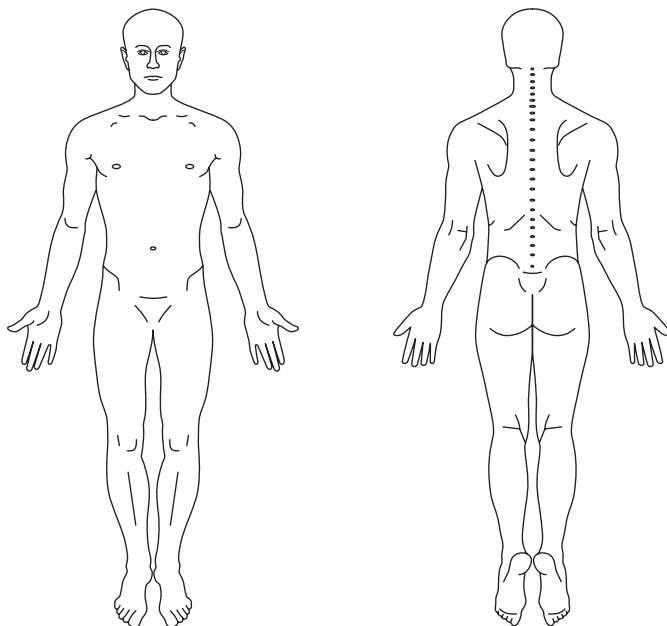
Comment aider les soignants à vous soulager ?

En exprimant ce que vous ressentez, vous contribuez à personnaliser votre prise en charge. Ces données sont ensuite inscrites dans votre dossier. Elles assurent une meilleure transmission entre les différents professionnels.

Comment parler de votre douleur avec les soignants ?

Depuis quand ai-je mal? _____

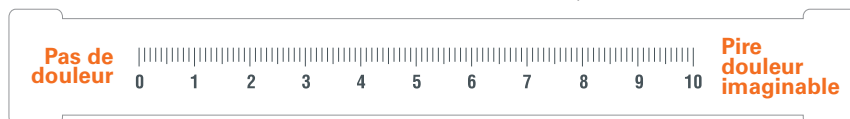
Où ai-je mal? (Indiquez les zones douloureuses)



A quoi ressemble ma douleur ?

- Battements
- Brûlure
- Inquiétante
- Coups de poignard
- En étou
- Énervante
- Fourmillements
- Décharge électrique
- Autre : _____

Quelle est son intensité ? (entourez le chiffre correspondant)



Quelles sont les situations qui influencent son intensité ?

Situations augmentant la douleur

- Position
- Mouvement
- Stress
- Froid
- Chaud
- Repos
- Autre : _____

Situations diminuant la douleur

- Position
- Mouvement
- Stress
- Froid
- Chaud
- Repos
- Autre : _____

Quels sont les aspects de ma vie perturbés par la douleur ?

- Le sommeil
- Le moral
- Le travail
- Les relations avec mes proches
- Autre : _____

Quel(s) traitement(s) ai-je déjà essayé(s) ?

- Médicamenteux _____
- Non médicamenteux _____
(physiothérapie, relaxation, hypnose, etc.)
- « Trucs » personnels _____
- Autre : _____

Traiter la douleur

Vrai ou faux ?

Il faut attendre le plus longtemps possible avant de prendre un anti-douleur.

Faux

Dès que la douleur apparaît, il est inutile d'attendre. Les traitements sont plus efficaces si on les prend avant que ne s'installent les symptômes douloureux.

Une approche sur mesure

La grande majorité des douleurs sont prises en charge de manière satisfaisante en combinant :

- les médicaments
- la physiothérapie, les massages, l'application de chaud/froid
- la relaxation, l'hypnose
- la psychothérapie
- des techniques de blocage ou de stimulation des nerfs.

Il existe de nombreux médicaments capables de soulager efficacement la douleur (paracétamol, anti-inflammatoires, opiacés...). Le choix du traitement dépend des causes de la douleur, de son intensité et de ses caractéristiques, ainsi que de vos expériences passées.

Que pouvez-vous faire ?

Par une participation active à vos soins, vous pouvez contribuer au soulagement de vos douleurs :

- en signalant toute modification de la douleur
- en prenant les traitements aux horaires prévus
- en évaluant l'efficacité des traitements et leurs effets secondaires
- au besoin, en demandant des doses supplémentaires
- en réalisant des exercices de relaxation
- en essayant des méthodes de distraction, telles que la musique, la télévision, la lecture, le jeu, etc.



Ne laissez pas la douleur s'installer : parlez-en à l'équipe soignante dès que vous commencez à avoir mal.

Quand la douleur persiste

Les répercussions sur le moral

Les douleurs persistantes sont très différentes des douleurs aiguës faisant suite à une maladie, un accident, un examen ou encore une opération. Souvent, elles perturbent gravement la vie quotidienne et entraînent des modifications de l'humeur.

Des pistes pour aller mieux

Comment aborder le problème des douleurs qui résistent aux traitements proposés ? Des solutions existent :

- en maintenant le contact avec vos soignants afin de vous faire examiner régulièrement, adapter les traitements, obtenir des explications, planifier des examens, identifier vos ressources personnelles à disposition, évoquer vos craintes relatives à l'avenir, etc.
- en identifiant les causes qui peuvent maintenir ou aggraver les douleurs, par exemple l'état émotionnel, des préoccupations sociales et/ou financières, des inquiétudes concernant votre futur, etc.
- en visant, par exemple, une diminution progressive de la douleur plutôt qu'une disparition complète de celle-ci.

La consultation de la douleur

Dans les situations où la douleur est insuffisamment soulagée par les traitements habituels, une équipe spécialisée multidisciplinaire est à votre disposition afin d'examiner avec vous la meilleure solution thérapeutique. Cette équipe intervient sur demande de votre médecin. N'hésitez pas à lui en parler.



Quand certaines douleurs résistent aux traitements, une prise en charge adaptée vise également à atténuer leur retentissement sur votre vie quotidienne.

Vrai ou faux ?

Si on me propose une aide psychologique, c'est que l'on croit que ma douleur est uniquement dans ma tête.

Faux

La douleur touche la personne dans sa globalité. L'inquiétude peut augmenter la douleur. À l'inverse, la douleur peut atteindre le moral.

Vos notes et questions

Info +

Retrouvez les brochures HUG sur www.hug-ge.ch/info-sante-par-theme

- *La morphine, des réponses à vos questions*
- *Comment utiliser les patchs contre la douleur*
- *Le tens : une aide pour apaiser les douleurs*

Pour en savoir plus

 www.pain.ch/info-patients

Cette brochure a été réalisée par un groupe de travail composé de spécialistes de la douleur des HUG et du CHUV, avec la collaboration du GIPP (Groupe d'information patients et proches). Elle a été testée auprès des patient(e)s.