

## TRAITER VOTRE DOULEUR

Votre douleur peut être traitée par :

### DES TRAITEMENTS MEDICAMENTEUX

☺ Les antalgiques sont des médicaments utilisés pour traiter la douleur : paracétamol, anti-inflammatoire, morphine (il n'y a pas de risque à prendre de la morphine si elle est adaptée à votre douleur et à son intensité).

☺ Les antidépresseurs et les antiépileptiques ont des actions antalgiques reconnues.

☺ MEOPA, EMLA®... en prévention des douleurs induites par les soins.

Il est possible que vous ressentiez des effets indésirables résultant des médicaments utilisés contre la douleur (par exemple nausées, somnolence, constipation, démangeaison, difficulté pour uriner...).

Informez vos soignants si vous pensez que vous ressentez des effets indésirables, même légers, ces derniers pourront être soulagés.

### DES MOYENS NON MEDICAMENTEUX

- ☺ Massages, kinésithérapie
- ☺ Soutien psychologique
- ☺ Sophrologie, hypnose
- ☺ Stimulation électrique transcutanée...

## PARLONS-EN ENSEMBLE...

- ☺ Localisons-la.
- ☺ Quantifions-la.
- ☺ Evaluons et ré-évaluons-la.

### A qui pouvez-vous parler de votre douleur ?

## Dialogue

- ☺ Adressez-vous au personnel soignant du service où vous séjournez, il saura évaluer votre douleur, vous aider et vous orienter pour vous soulager au mieux.
- ☺ Il existe au sein de l'établissement un comité de lutte contre la douleur ainsi que des médecins et du personnel soignant qui travaillent dans un même but : reconnaître, évaluer et traiter la douleur.
- ☺ L'équipe de la Consultation Douleur du Centre Hospitalier a la possibilité d'intervenir au sein des services (lors de votre hospitalisation) et peut également vous recevoir lors de consultations externes.

## PARLEZ-EN A VOTRE MEDECIN



## Prévenir, soulager et traiter votre douleur, c'est possible



*Au sein du centre hospitalier AGEN-NERAC, préserver les personnes soignées de leur douleur est aujourd'hui l'affaire de tous.*

*Dans cet établissement, les équipes soignantes s'engagent à prendre en charge votre douleur.*

## LA DOULEUR

- 😊 La douleur est une sensation désagréable pour le corps et l'esprit.
- 😊 La douleur empêche d'avoir une vie normale. Elle a des répercussions sociales, familiales et professionnelles.
- 😊 La douleur, une fois qu'elle a cessé d'être un signal, doit être combattue.
- 😊 La douleur qui dure est néfaste, elle est épuisante, elle devient une maladie à part entière.

## PLUSIEURS TYPES DE DOULEUR

- 😊 **Les douleurs aiguës** (post-chirurgie, traumatisme, etc.) : leur cause doit être recherchée et elles doivent être traitées.
- 😊 **Les douleurs provoquées** par certains soins ou examens (pansement, pose de sonde, de perfusion, etc.). Ces douleurs peuvent être prévenues.
- 😊 **Les douleurs chroniques** (migraine, lombalgie, etc.) : ce sont des douleurs persistantes qui représentent une pathologie en soi. Il faut donc surtout traiter la douleur et tout ce qui la favorise.



## PREVENIR ET SOULAGER

Nous allons vous aider en répondant à vos questions, en vous expliquant les soins que nous allons faire et leur déroulement.

Nous allons utiliser les moyens les mieux adaptés à votre situation pour prévenir et tenter de soulager votre douleur : antalgiques, méthodes non médicamenteuses, etc.

## EVALUER VOTRE DOULEUR

Pour la reconnaître, ensemble, patient et soignant, nous devons la **caractériser** et la **mesurer** pour assurer une prise en charge thérapeutique adaptée.

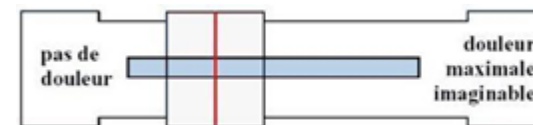
Il nous faut identifier le **type** de douleur et ses différentes **composantes**.

## EVALUONS VOTRE DOULEUR

L'évaluation de la douleur, c'est d'abord **VOUS**, car tout le monde ne réagit pas de la même manière. Il est possible de mesurer l'intensité de votre douleur.

Pour en mesurer l'intensité, plusieurs échelles sont à notre disposition.

- 😊 Une évaluation avec des mots simples : Votre douleur est-elle « absente, faible, moyenne, intense ou très intense » ?  
= Echelle Verbale Simple
- 😊 Vous pourrez aussi donner une note de 0 à 10 à votre douleur = Echelle Numérique (Plus couramment utilisée sur l'établissement)
- 😊 Ou la quantifier à l'aide d'une réglette = Echelle Visuelle Analogique



## VOTRE PARTICIPATION EST ESSENTIELLE

**Vous seul connaissez votre douleur.  
Vous seul pouvez en parler.**

Pour les enfants ou en cas de difficulté de communication, les équipes soignantes utiliseront une autre méthode d'évaluation de la douleur à l'aide de grilles d'observation comportementales.

Ces mesures seront répétées afin d'adapter au mieux votre traitement antalgique.

La traçabilité de l'évaluation de la douleur fait partie des indicateurs de qualité de votre prise en charge au sein de notre établissement de santé.