



Votre douleur n'est pas une fatalité

Comité de LUtte contre la Douleur

En parler à l'équipe soignant nous aidera à mieux vous comprendre et vous soulager

| Préambule

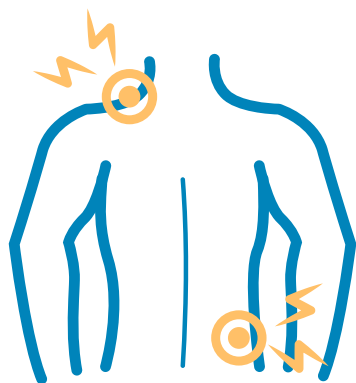
Il existe au Centre Hospitalier Intercommunal de Créteil, un Comité de Lutte contre la Douleur (CLUD) qui coordonne la prise en charge de la douleur.

Dans chaque service, la douleur doit être évaluée pour être mieux traitée. Il existe des protocoles de prévention de la douleur liée aux soins.

Si votre douleur envahit vos pensées et retentit sur votre vie quotidienne, parlez-en à l'équipe soignante.



| La douleur : qu'est ce que c'est ?



La douleur est universelle. Mais chaque individu la ressent et l'exprime à sa façon : c'est un phénomène subjectif. Les voies de la douleur relient l'endroit lésé au cerveau par l'intermédiaire des nerfs et de la moelle épinière.

Parfois ce système nous protège car il permet d'éviter un danger pour l'organisme (exemple de la brûlure) : la douleur aiguë est alors un signal d'alarme, une protection.

Au contraire, dans la douleur chronique, le caractère protecteur est perdu, la douleur devient inutile et peut avoir, sur la personne qui souffre, de nombreux effets négatifs.

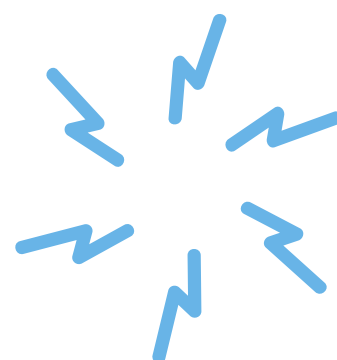
La douleur n'est alors plus un signe, un symptôme, mais une maladie à part entière.

| La douleur a plusieurs dimensions

Il y a la sensation douloureuse que l'on peut quantifier selon des échelles et qualifier : de nombreux adjectifs peuvent exprimer la sensation que vous éprouvez (brûlure, piqûre, coup de poignard, battement etc.). Des instruments de mesure existent pour aider les médecins à mieux comprendre votre douleur.

Le vécu psychologique est intimement lié à la sensation douloureuse car la douleur est aussi une émotion ; séparer les phénomènes physiques et psychiques dans la douleur chronique conduit souvent à l'échec.

Exprimez votre douleur et votre ressenti, c'est le premier pas vers le soulagement.



| La douleur n'est pas une fatalité, même si elle est ancienne.

Il n'y a pas une, mais des douleurs. La description de votre douleur aidera votre médecin à trouver sa cause.

Toute douleur doit être traitée quelle que soit son origine, connue ou méconnue. Le plus souvent, la cause de la douleur est connue et relève d'un traitement adapté.

Même quand la cause n'est pas toujours clairement identifiée, on peut souvent obtenir une amélioration de votre douleur par la combinaison de nombreux moyens. Même si votre douleur est ancienne, chronique, cela ne signifie pas que l'on ne peut rien faire.

La douleur peut être traitée par des moyens thérapeutiques efficaces.

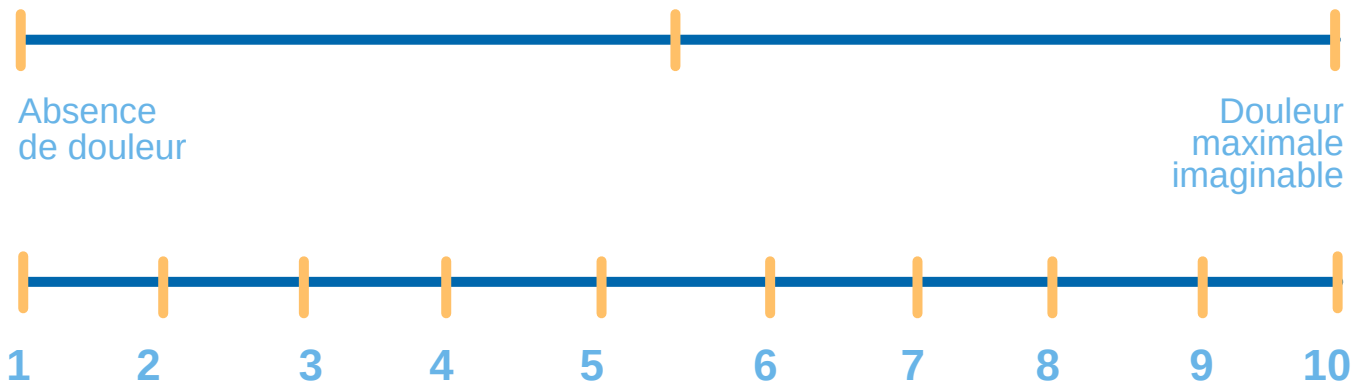
| Comment évaluer votre douleur ?

Vous avez exprimé votre douleur auprès de l'équipe soignante.

Il s'agit maintenant de l'évaluer, c'est à dire de mesurer l'intensité de votre douleur.

Cette mesure d'effectue simplement à l'aide d'une réglette sur laquelle, en positionnant le curseur entre « absence de douleur » et « douleur maximale imaginable », vous définissez un score qui correspond à votre douleur.

De même, il est important de noter les événements favorables et défavorables qui peuvent survenir pendant le traitement. Ainsi, lorsque vous verrez votre médecin, vous pourrez mieux juger ensemble de votre évolution. C'est votre manière de participer activement à votre traitement.



Votre relation avec l'équipe soignante est l'un des meilleurs garant du succès de votre traitement.

| Comment traiter la douleur ?

Votre médecin vous prescrit des médicaments en fonction de l'intensité et de la nature de votre douleur. Il vous demande de respecter quelques règles pour que le traitement soit efficace :

- Tout d'abord, il faut prendre les médicaments antalgiques (anti-douleur) à heures fixes. Il faut respecter le nombre de prises et les heures de prise inscrits sur l'ordonnance. Cette régularité permet d'éviter la réapparition de la douleur entre deux prises
- Si la douleur est mal soulagée en respectant cette prescription, il faut en avertir votre médecin qui adaptera le traitement (soit en augmentant le nombre de prise ou les doses, soit en changeant de médicaments.)

L'efficacité d'un traitement réside dans le respect de la prescription de votre médecin traitant.

Votre médecin peut estimer nécessaire de vous prescrire de la morphine, parfois pour une longue durée. Ce traitement n'est pas en rapport avec la gravité ou le type de maladie, mais avec l'intensité et le type de votre douleur.

En dehors des médicaments « anti-douleur », d'autres produits, comme les antidépresseurs ou les antiépileptiques, peuvent aider à soigner certains types de douleurs. Faites confiance à l'expérience de votre médecin qui saura vous fournir les explications nécessaires.



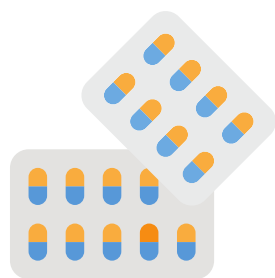
Tous les médicaments ne peuvent pas être associés. Pensez à prévenir votre médecin de tous les traitements que vous prenez afin qu'il puisse en tenir compte.

Aidez votre médecin à soulager votre douleur en respectant ses prescriptions. Si vous éprouvez le besoin d'augmenter les doses ou de les diminuer, parlez-en d'abord avec lui.

Tous les médicaments ne peuvent pas être associés. Pensez à prévenir votre médecin de tous les traitements que vous prenez afin qu'il puisse en tenir compte.

En dehors des médicaments, il existe d'autres possibilités de prise en charge de la douleur : sophrologie, ostéopathie, hypnose, massages...

Les médicaments antalgiques peuvent-ils donner des effets indésirables ?



Votre médecin vous informera des éventuels effets secondaires qui peuvent survenir avec certains médicaments antalgiques.

On peut citer par exemple les nausées, les vomissements, la constipation, les sueurs, la somnolence etc.

Ces effets ne surviennent pas systématiquement. La plupart du temps, ils sont transitoires et vont cesser avec un traitement adapté.

Chaque malade réagit selon sa propre sensibilité. Aussi, il faut signaler à votre médecin ou à votre pharmacien, tout effet non souhaité gênant, sans arrêter dans la mesure du possible, le traitement.

La survenue d'effets secondaires « mineurs » n'oblige pas à arrêter votre traitement en cours. Informez-en votre médecin.

| Que faire en cas de douleurs rebelles aux traitements ?

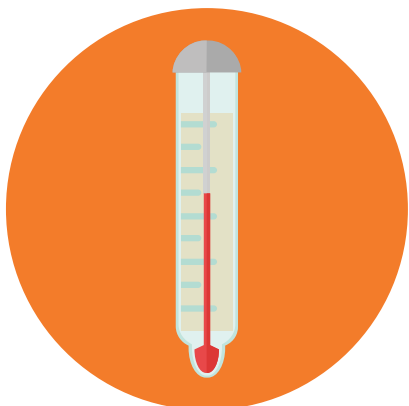
Parfois, certains types de douleurs ne sont pas suffisamment soulagés par les traitements habituels et nécessitent d'autres thérapeutiques.

Votre médecin traitant saura juger de cette éventualité et si nécessaire vous adressera alors à son correspondant dans un centre anti-douleur.

Ces centres, qui existent dans toutes les régions, disposent de médecins spécialisés dans des traitements spécifiques de la douleur.

Il existe au CHIC une consultation anti-douleur. Pour plus d'informations, adressez-vous au personnel soignant ou à votre médecin traitant.

Vous pourrez être amené à bénéficier de traitements spécifiques pratiqués en centre spécialisé.



CONTACT

Comité de LUtte contre la Douleur



01 57 02 26 74



clud@chicreteil.fr

Centre Hospitalier Intercommunal de Créteil
40 avenue de Verdun
94 000 CRÉTEIL



————— Suivez-nous —————

www.chicreteil.fr



www.hopitaux-confluence.fr