

La douleur en questions.....

ASSOCIATION SAINT LOUIS

La douleur n'est pas une fatalité, elle se prévient et se traite. Selon le code de la santé publique, "Toute personne a le droit de recevoir des soins visant à soulager sa douleur".

semaine de la sécurité des patients

Traiter votre douleur, c'est possible. Alors, parlons-en ensemble !



Mais pourquoi j'ai mal ?

La douleur est un signal d'alarme qui sert à repérer une agression et permet de réagir contre. Par exemple dans le cas d'une douleur provoquée par une blessure, un message est alors envoyé au cerveau pour l'alerter.

J'ai moins mal quand j'ai l'esprit occupé... beaucoup plus si j'y porte attention, c'est possible ?

Oui, c'est tout à fait possible, la douleur n'a rien d'imaginaire, elle change et se transforme. Son intensité varie selon le contexte (familial, professionnel, social) également selon votre niveau d'anxiété.

Ma douleur est insupportable, est-ce que cela veut dire que je suis atteint d'une maladie grave ?

Il n'y a pas forcément de lien entre l'intensité ou la persistance de douleurs et gravité de la maladie qui les provoque. Certaines douleurs sont discontinues et surviennent par poussées. D'autres sont provoquées par un simple effleurement. Elles peuvent également être induites par les soins.

J'ai de plus en plus de difficultés à supporter les ponctions de ma fistule ?



Des soins douloureux et répétitifs tels que les ponctions de votre abord vasculaire, peuvent générer une augmentation de votre anxiété. Cette anxiété est liée à l'appréhension, à la hantise du retour du soin douloureux ce qui renforce votre perception de la douleur.

Pourquoi j'ai toujours mal alors que ma maladie est guérie ?

Parfois un nerf endommagé peut continuer à envoyer un signal douloureux.

Etre soulagé c'est possible, mais comment faire ?

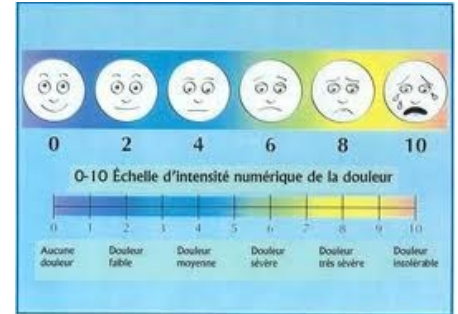
Votre participation est essentielle, personne d'autre que vous n'est mieux placé pour décrire ce que vous ressentez.

L'évaluation de la douleur, c'est d'abord **VOUS**, car tout le monde ne réagit pas de la même manière, personne ne peut et ne doit se mettre à votre place. Plus vous nous donnerez d'informations sur votre douleur et mieux nous vous aiderons.

La douleur en questions....

Est-il possible de mesurer ma douleur ?

L'équipe soignante peut mesurer l'intensité de votre douleur en utilisant différents outils, par exemple une réglette (Echelle Visuelle Analogique ou EVA), ou en vous faisant exprimer votre douleur par un chiffre (Echelle Numérique ou EN).

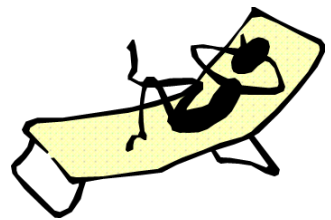


L'important est que cette évaluation soit réalisée de manière systématique et régulière afin d'adapter au mieux votre traitement antalgique. Alors, n'hésitez pas à exprimer votre douleur !

Je prends déjà beaucoup de médicaments, existe-t-il d'autres moyens pour soulager ma douleur ?

En effet, d'autres moyens peuvent être employés pour réduire les douleurs, améliorer votre confort et votre bien-être :

- La relaxation, l'hypnose, le calme, le repos contribuent à diminuer l'anxiété et le stress pouvant ainsi faire décroître la perception de douleur
- Les massages, l'application de poches à glace ou d'eau chaude



A retenir !

Supporter la douleur ne permet pas de mieux lui résister. Les douleurs altèrent votre confort et votre qualité de vie.

La prise en charge de la douleur est une préoccupation quotidienne des équipes soignantes et fait partie des indicateurs de qualité de votre prise en charge dans notre établissement de santé.

La douleur peut se traiter, cela peut prendre du temps.

Il n'est pas toujours possible de faire disparaître totalement la douleur lors des soins.

Avoir mal, ce n'est pas normal, la douleur n'existe pas sans raison. Ne la laissez pas s'installer !

Traiter votre douleur, c'est possible si **VOUS** nous en parlez !