

## Et en dialyse ?

Mieux vaut prévenir que guérir.

A chaque début de séance de dialyse, les infirmières vous interrogent sur l'absence ou la présence de douleur

En cas de douleurs pendant votre séance de dialyse (crampes, douleurs abdominales, maux de tête, ...), sachez que celles-ci peuvent être soulagées dans la plupart des cas.

Si le traitement mis en place est insuffisant, prévenez les personnels soignants.



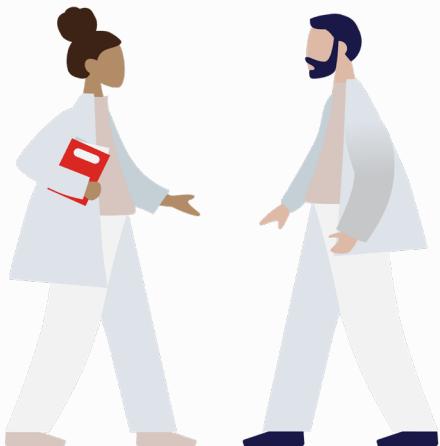
### Rappelez-vous :

- Chacun a le droit d'être soulagé.
- Les douleurs diminuent votre énergie et affectent votre qualité de vie.
- Vous êtes la personne la mieux informée sur votre douleur.



## LUTTONS CONTRE LA DOULEUR

N'hésitez pas à en parler !



En cas de besoin, vous pourrez être orienté vers le centre d'étude et de traitement de la douleur d'UNEOS.



## LA DOULEUR

n'est pas une fatalité !

Fascicule d'information  
destiné aux Patients

## En parler....

**Prévenir et traiter votre douleur, c'est possible** et l'équipe soignante qui vous entoure est là pour vous aider et vous donner toutes les informations utiles.

### La douleur n'est pas une fatalité ...

même quand elle est présente depuis des années et qu'elle fait partie de votre quotidien en dialyse.

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

### Avoir mal, ce n'est pas normal.

Il n'y a pas une, mais des douleurs qui se distinguent par leur origine, leur durée, leur intensité (piquage, crampes, douleurs articulaires, abdominales, maux de tête, ...).

Quelle que soit leur origine, ne les laissez pas s'installer. N'hésitez pas à signaler votre douleur dès les premiers signes.

Alors,  
parlons-en ensemble !



## Notre préoccupation...

Traiter votre douleur, c'est possible si vous en parlez. Vous aider à la soulager est une préoccupation permanente pour l'équipe qui vous entoure, mais elle ne peut rien sans votre concours.

### Qu'est-ce que...

#### la douleur ?

La douleur est une impression anormale et pénible reçue par une partie vivante et perçue par le cerveau.

C'est une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable associée à un dommage tissulaire présent ou potentiel.



#### un analgésique ?

C'est un médicament prescrit pour soulager la douleur.

Qu'elle soit légère, modérée ou forte, il existe des traitements adaptés pour vous aider.



## Traitements...

### Avec un traitement, peut-on espérer n'avoir plus aucune douleur ?

Une absence totale de douleur est difficile à assurer mais dans la grande majorité des cas, elle peut être atténuée.



### Comment améliorer l'efficacité du traitement ?

Le traitement doit être prescrit dès l'apparition de la douleur.

Si une douleur apparaît, n'attendez pas qu'elle soit importante. Signalez-le à votre médecin traitant, au néphrologue ou aux infirmières de dialyse.

## Le saviez-vous...?

### > Il n'existe pas que des traitements médicamenteux pour soulager la douleur.

Différentes alternatives peuvent vous être proposées :

- le coussin thermique (chaud ou froid)
- l'hypnose
- la Stimulation Électrique Transcutanée (TENS)
- l'activité physique adaptée
- le casque de réalité virtuelle

### > La douleur peut être aussi psychologique.

Un psychologue est à votre disposition.