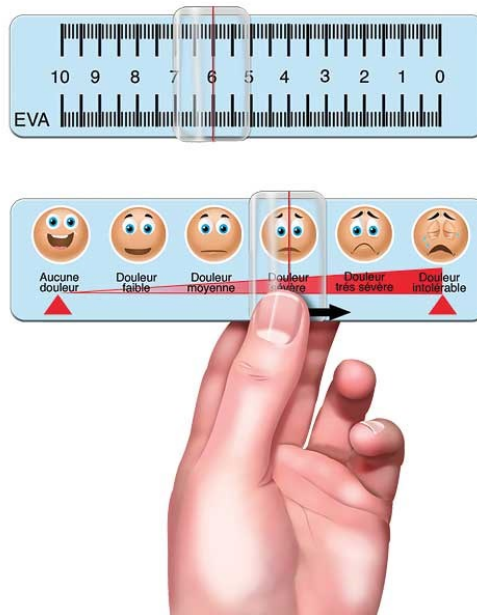




# LE PASSEPORT DOULEUR



**La douleur, parlons-en**  
**La douleur se prévient**  
**La douleur se traite**

**COMITÉ DE LUTTE CONTRE LA DOULEUR (CLUD)**





## LA DOULEUR, PARLONS-EN LA DOULEUR SE PRÉVIENT

Dans notre établissement, les équipes soignantes s'engagent à prendre en charge votre douleur et à vous donner toutes les informations utiles.

### La douleur ne sert à rien On peut la prévenir

La prise en charge de la douleur est une préoccupation quotidienne des équipes soignantes. Après une intervention chirurgicale, pendant un examen douloureux, avant toute situation qui peut entraîner une douleur, les moyens nécessaires seront mis en œuvre pour assurer votre confort.

### On peut la traiter

Cela peut prendre du temps, cela peut être complexe et nécessiter des prises en charge multiples. Mais nous aurons toujours une possibilité pour diminuer votre douleur.

**Ne plus avoir mal, c'est contribuer à retrouver le bien-être,  
l'appétit, le sommeil, l'autonomie et se retrouver avec les autres.**

### Avoir mal, ce n'est pas normal Ne laissez pas la douleur s'installer Parlez-nous-en ; nous en rechercherons les causes

Il y a plusieurs types de douleurs qui se distinguent par :

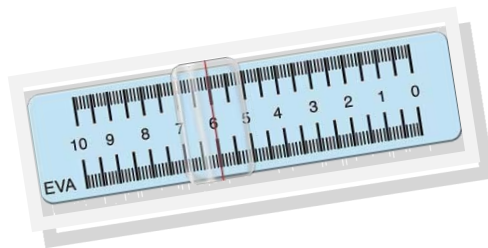
- **Leur origine** : douleur provoquée (par les soins, douleur post-opératoire), douleur liée à une inflammation, à une lésion nerveuse, douleur d'origine psychologique.
- **Leur durée** : aiguë, limitée dans le temps ou chronique (supérieure à trois mois).
- **Leur intensité.**

## Votre participation est essentielle pour évaluer votre douleur et pour la réévaluer

**Vous seul(e) pouvez décrire votre douleur ;  
personne ne peut, ni ne doit, s'exprimer à votre place.**

Il existe des outils reconnus pour évaluer l'intensité de la douleur que nous mettrons à votre disposition.

L'échelle la plus couramment utilisée est l'échelle dite « numérique ».



Vous chiffrerez votre douleur entre 0 (pas de douleur) et 10 (douleur maximale imaginable).

D'autres outils peuvent être utilisés en fonction de votre état de santé.

**Tout le monde ne réagit pas de la même façon à la douleur.  
Avoir mal engendre colère, anxiété, dépression, etc.  
Ces émotions négatives peuvent renforcer la douleur, à l'origine  
d'un cercle vicieux ; elles doivent être prises en compte.**

### Certaines situations sont particulières

- **Aux urgences**

La douleur est un motif très fréquent de consultation.

Les infirmières d'accueil sont formées et habilitées à vous donner des traitements antalgiques dès votre arrivée.

La prise de ce traitement ne gênera pas le diagnostic du médecin.

## • **Chez les personnes âgées**

Les pathologies liées à l'âge engendrent beaucoup de situations douloureuses, dans la vie ou dans les soins.

Les troubles cognitifs peuvent altérer la communication donc l'expression de la douleur qui peut isoler, marginaliser. Il existe des échelles d'évaluation spécifiques auxquelles nous sommes formés.

Les traitements doivent être adaptés en cas de dénutrition ou altération de la fonction rénale.

La polymédication doit être prise en compte.

## • **Chez les enfants**

La douleur est une rupture dans l'état de bien-être des enfants, vécue comme une expérience injuste et incompréhensible.

Elle pose le triple problème de sa reconnaissance, de son évaluation et de sa prise en charge.

Elle peut prendre des tonalités différentes comme le repli sur soi (atonie psychomotrice).

Il existe des outils de dépistage et d'évaluation adaptés en fonction de l'âge.

La douleur peut et doit être prise en charge dès la naissance.

## • **La douleur induite**

Certains soins vont provoquer des douleurs : chirurgie, ponctions, pose de drains ou de sonde, mobilisations, etc.

Nous devons les anticiper, nous pouvons les anticiper.

La prise en charge des douleurs induites réduit l'appréhension liée à la répétition des soins et prévient la chronicisation d'un état douloureux.

# LA DOULEUR SE PRÉVIENT

# LA DOULEUR SE TRAITE

## Les médicaments

Du paracétamol à la morphine, il existe de nombreux médicaments de puissances différentes qui vous seront prescrits en fonction de la nature et de l'intensité de votre douleur.

La morphine prescrite à bon escient ne rend pas dépendant, n'en ayez pas peur.

Les voies d'administration peuvent être variées : orale, injectable, inhalée, par voie cutanée.

D'autres médicaments ont une action antalgique sur certaines douleurs :

- les anti-inflammatoires
- les corticoïdes
- certains antidépresseurs
- certains antiépileptiques
- les anxiolytiques
- les antispasmodiques

**Si vous souhaitez des informations concernant les traitements ou leurs éventuels effets secondaires, parlez-en à votre médecin**

**Votre douleur sera réévaluée et le traitement réajusté si nécessaire.**

En plus du traitement de fond, il pourra vous être prescrit des doses complémentaires à utiliser si besoin.

Respecter les modalités de prescription de votre traitement (horaires et doses) améliore son efficacité.

## Les moyens non médicamenteux

Les techniques antalgiques non médicamenteuses sont complémentaires des thérapies médicamenteuses.

Les techniques les plus utilisées sont :

- installation optimale, changements de position, immobilisation, mobilisation
- toucher, massage
- application de chaud ou de froid
- électrothérapie : neurostimulation transcutanée (TENS)
- relaxation, sophrologie
- prise en charge psychologique
- hypno analgésie
- Médecines alternatives (acupuncture, auriculothérapie, médecine homéopathique, etc.)

## DANS NOTRE ÉTABLISSEMENT LA DOULEUR, PARLONS-EN

**Dans chaque service**, il existe des référents douleurs médicaux et paramédicaux.

Une équipe mobile douleurs et soins palliatifs, située sur le site de Puteaux, intervient régulièrement et à la demande selon les besoins.

Le Centre Hospitalier Rives de Seine ne dispose pas de consultation douleur identifiée. En cas de besoin, les équipes pourront vous orienter vers des structures spécialisées.

Comme dans tous les établissements de santé, un Comité de Lutte contre la Douleur (CLUD) est constitué et actif. Il se réunit régulièrement pour réfléchir à nos prises en charge, coordonner les actions et les formations, harmoniser les pratiques.

Vous pouvez contacter le CLUD par mail ([clud@ch-rivesdeseine.fr](mailto:clud@ch-rivesdeseine.fr)) pour toute remarque concernant la prise en charge de votre douleur.

