



Centre Hospitalier
Rives de Seine



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

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

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, en cas de maladie évolutive, les moyens nécessaires seront mis en œuvre pour assurer votre confort.

On peut la traiter

Cela peut prendre du temps et être complexe, 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.

Parlez-nous de votre douleur, nous en rechercherons la cause

Il existe plusieurs types de douleurs qui se distinguent par :

- **Leur origine** : douleur mécanique, douleur liée à une inflammation, à une lésion nerveuse, douleur provoquée (par les soins, douleur post-opératoire)
- **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.

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.

Le vécu douloureux n'est pas le même pour chaque personne. La douleur peut parfois engendrer colère, anxiété ou autre émotion négative, que nous prendrons en compte.

Certaines situations sont particulières

• Aux urgences

La douleur est un motif très fréquent de consultation.

Les infirmier(e)s d'accueil sont formé(e)s et habilité(e)s à vous donner des traitements antalgiques dès votre arrivée. La prise de ce traitement ne gênera pas le diagnostic du médecin.

• Chez les enfants

La douleur est prise en charge dès le plus jeune âge (nouveau-né).

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

• Chez la femme enceinte et en post-partum

La douleur n'est pas une fatalité ; n'hésitez pas à en parler à l'équipe soignante qui pourra vous proposer des traitements médicamenteux ou des alternatives non médicamenteuses.

• Chez les personnes âgées

Les pathologies liées à l'âge peuvent engendrer des situations douloureuses, dans la vie ou dans les soins.

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

• La douleur induite

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

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 aux opioïdes, il existe de nombreux médicaments qui vous seront prescrits, selon la nature et l'intensité de votre douleur.

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

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

- les anti-inflammatoires
- les corticoïdes
- certains antidépresseurs
- certains antiépileptiques
- les anxiolytiques
- les antispasmodiques
- le glucose (nouveau-né)

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

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

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 plus utilisées sont :

- installation optimale, changements de position, immobilisation, mobilisation
- toucher, massage
- application de chaud ou de froid
- relaxation, sophrologie
- prise en charge psychologique
- hypnose
- Médecines alternative (acupuncture, médecine homéopathique, etc.)

DANS NOTRE ÉTABLISSEMENT, LA DOULEUR, PARLONS-EN

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

Une Equipe Mobile Douleur intervient régulièrement et à la demande selon les besoins.

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.

« Sois sage, ô ma Douleur, et tiens-toi plus tranquille ! »

Charles Baudelaire

Vos notes
