

Site Esch/Alzette:
rue Emile Mayrisch
L-4240 Esch/Alzette

Dudelange:
rue de l'Hôpital
L-3488 Dudelange

Nieder Korn:
ave. de la liberté
L-4602 Nieder Korn

B.P. 436
L-4005 Esch/Alzette

info@chem.lu

Votre douleur nous intéresse
Traiter votre douleur, c'est possible!

Centrale téléphonique
(+352) 57 111

www.chem.lu



Introduction

La prise en charge de la douleur est un souci quotidien pour nos équipes soignantes. Les membres de l'équipe interdisciplinaire mettent à votre disposition cette brochure, afin de vous expliquer comment nous agissons pour lutter contre la douleur. D'emblée, sachez que nous avons besoin de votre aide pour mener à bien cette démarche.

Qu'est-ce que la douleur?

«La douleur est toute manifestation que la personne douloureuse affirme ressentir. Cette douleur existe chaque fois que cette personne dit qu'elle existe»

Mc. Caffery, 1979

Si j'ai mal, dois-je le dire?

Ne souffrez pas en silence, exprimez votre douleur!

Si vous avez mal, votre qualité de vie est moins bonne:

des gestes quotidiens deviennent pénibles, vous perdez l'autonomie, vous dormez moins bien, vous êtes fatigué, votre appétit diminue, vous n'avez plus envie de rencontrer les autres, vous perdez le contact, votre moral est en baisse.

La prise en charge de la douleur permet le soulagement de la souffrance, ainsi que le retour au bien-être sur le plan physique, psychologique et social.

Pour atteindre ce but, il faut créer un lien basé sur la confiance, entre soignants et soignés.

Nous avons besoin de vous pour lutter efficacement contre la douleur. C'est pourquoi, nous allons régulièrement vous demander d'évaluer votre douleur.

Comment évaluer ma douleur?

Dans un premier temps, nous vous montrons l'instrument qui sert à évaluer votre douleur. Nous allons vous expliquer comment l'utiliser, afin d'indiquer l'importance de votre douleur.

Si vous avez des difficultés à utiliser la réglette, vous pourrez évaluer votre douleur à l'aide d'un questionnaire.

Vous devez choisir le terme qui correspond le mieux à votre douleur:

- pas de douleur
- douleur légère
- douleur moyenne
- douleur forte
- douleur insupportable

A quoi ça sert?

L'évaluation de la douleur est une donnée essentielle dans le traitement.

Le niveau de votre douleur (son intensité), détermine le choix du médicament, son dosage, le moment de son administration.

L'évaluation permet de vérifier que votre traitement est efficace.

Dans le cas contraire, votre traitement antalgique sera modifié.

Comment peut-on soulager ma douleur?

Nous pouvons soulager votre douleur, soit en vous donnant un médicament, soit en utilisant un autre moyen non médicamenteux.

Les antalgiques

Un antalgique est un médicament destiné à supprimer la douleur.

Il existe différentes catégories d'antalgiques: le paracétamol, l'aspirine, les anti-inflammatoires, la morphine...

La morphine est le plus puissant des antalgiques. Un traitement par la morphine pourra toujours être interrompu si la cause de vos douleurs disparaît et vous ne courez aucun risque de devenir dépendant des morphiniques.

D'autres médicaments (antimigraineux, anti-inflammatoires...) peuvent aussi vous aider. Certains médicaments ont été conçus pour traiter les dépressions ou les épilepsies. Ils se sont révélés par la suite capables de soulager certaines douleurs. Ne soyez pas étonné si un antidépresseur ou un antiépileptique (également appelé anticonvulsant) vous est prescrit. Dans ce cas, ce sont les actions antalgiques de ce médicament qui sont utilisées.

C'est le médecin qui prescrit le ou les médicament(s) antalgique. Il adapte sa prescription en fonction de votre niveau de douleur.

Quels sont les effets secondaires ou indésirables des antalgiques?

Généralement, les antalgiques sont bien tolérés.

Néanmoins, si vous ressentez un trouble lié à la prise du médicament (nausées, vertiges, somnolence, démangeaisons, gonflements...), signalez le au médecin et à l'équipe soignante. On peut prévenir et traiter ces effets indésirables.

Le médecin sera informé et ajustera le traitement de manière à améliorer sa tolérance, tout en restant efficace.

Si vous recevez de la morphine, il n'y a pas de risque de dépendance, car l'administration est parfaitement contrôlée.

Par contre, si vous êtes allergique à un médicament, il faut le signaler pour qu'il ne vous soit pas administré.

Quels sont les effets secondaires ou indésirables des antalgiques? Les moyens non-médicamenteux

Ils sont mis en oeuvre par les membres de l'équipe multidisciplinaire:

- Application de glace ou de chaleur sur la région douloureuse,
- Amélioration de votre confort et votre bien-être,
- Installation confortable en position antalgique (position dans laquelle vous avez moins de douleur),
- Démonstration de techniques de relaxation, de respiration, de mobilisation ...

Conclusion

Si vous avez mal, prévenez-nous. Faites le, le plus tôt possible, dès que la douleur commence à vous gêner. Ensemble avec le personnel, vous allez évaluer votre douleur, et grâce à votre implication, nous pourrions diminuer ou supprimer votre douleur. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous poser des questions. Nous sommes à votre entière disposition pour y répondre