

VOUS AVEZ MAL ? AGISSONS ENSEMBLE !

Le contrôle de la douleur est notre priorité



Introduction

Vous avez mal ? Vous redoutez de souffrir à cause d'une intervention ou d'un examen ? Une ou un de vos proches est concerné par ce problème ? Cette brochure vous informe sur la prise en charge de la douleur.

La douleur, utile ou inutile ?

Le plus souvent, la douleur est un signal d'alarme. Elle permet en effet de repérer une maladie ou de réagir lors d'une blessure. Si elle persiste, elle devient inutile et retarde le rétablissement. La prise en charge adéquate de la douleur aiguë diminue le risque de développer des douleurs chroniques.

Douleur aiguë	Douleur chronique
<ul style="list-style-type: none">▶ Utile, elle signale un danger▶ Douleur-symptôme d'alerte▶ De durée limitée▶ Peut engendrer anxiété et peur▶ Répercussions physiques et socioprofessionnelles temporaires	<ul style="list-style-type: none">▶ Inutile, elle ne signale plus de danger▶ Douleur-maladie▶ Persiste 3 à 6 mois au-delà du temps normal de réparation des tissus▶ Répercussions durables sur tous les aspects de la vie dont anxiété et risque de dépression

Circuit de la douleur

Le corps est équipé de terminaisons nerveuses spécialisées (appelées nocicepteurs). Lors d'une lésion ou d'un traumatisme, celles-ci transmettent immédiatement, via la moelle épinière, un message au cerveau. Lequel répond tout aussi vite en envoyant une réponse exprimant la douleur à l'endroit concerné. C'est grâce à cet échange d'information que, par exemple, nous retirons en une fraction de seconde nos doigts en contact avec une casserole brûlante.

Soulager la douleur est l'affaire de toutes et tous

Face à elle, patients, patientes, proches et équipe soignante doivent agir ensemble. Les différentes approches proposées pour sa prise en charge s'inscrivent toujours dans un partenariat avec vous (voir page 7).

Pas d'égalité face à la douleur

La perception de la douleur et ses manifestations varient d'un individu à l'autre. Elles sont aussi influencées par les souvenirs d'anciennes douleurs et par des émotions négatives comme la peur, la colère ou la tristesse. Il n'y a que vous qui pouvez décrire votre expérience de la douleur. Ainsi vous connaissez ce qui, habituellement, vous aide ou non à la soulager.

Qu'est-ce qu'un traitement antalgique efficace?

Des études démontrent qu'une bonne gestion de la douleur favorise le rétablissement. Un traitement efficace doit vous permettre de vous lever, bouger, respirer et dormir le plus confortablement possible.

Prévenir la douleur

Comment limiter les douleurs lors d'un examen ou un soin?

Un examen (prise de sang, ponction, biopsie, position pendant une radio, etc.) ou un soin programmé (pansement, pose de cathéter veineux ou urinaire, etc.) provoque parfois des douleurs. Toutefois, la mise en place de mesures préventives peut les limiter. Posez-nous toutes les questions sur le déroulement et la durée des examens ou des soins que vous allez recevoir, ainsi que sur les possibilités de traitement préventif.

N'hésitez pas à nous transmettre vos expériences passées, vos inquiétudes ou vos suggestions afin d'améliorer votre confort.

Qu'en est-il des douleurs postopératoires ?

Aujourd'hui, de nombreux moyens existent pour assurer la prise en charge des douleurs postopératoires. Il peut s'agir aussi bien de comprimés ou de solutions à avaler, que de perfusions que vous pouvez contrôler vous-même ou encore de techniques de blocage de nerfs. Les équipes d'anesthésie et de chirurgie débutent votre traitement antalgique au moment de l'anesthésie, parfois même avant. Elles l'adaptent ensuite tout au long de votre séjour.

Vos douleurs sont réévaluées aussi souvent que nécessaire et des mesures simples (froid, chaud, changement de position) pour améliorer votre confort sont appliquées. En fonction des douleurs ressenties, une antalgie adaptée vous est également prescrite à votre sortie.

Et les douleurs liées à une maladie ?

Vous souffrez de mal de dos, d'arthrose, d'une infection ou d'un cancer : la plupart des maladies peuvent entraîner des douleurs. Autant que possible, la cause est traitée. Même si l'origine de vos douleurs n'est pas encore identifiée, celles-ci sont prises en charge.



VRAI OU FAUX

« Il faut attendre le plus longtemps possible avant de prendre un antidouleur. »

FAUX. Dès que la douleur apparaît, il est inutile d'attendre. Les traitements sont plus efficaces si on les prend avant que ne s'installent les symptômes douloureux.

Evaluer vos douleurs

La douleur est une expérience avant tout personnelle, parfois difficile à exprimer. Même s'ils ne peuvent pas refléter tout ce que vous vivez, différents outils donnent des indications utiles pour votre prise en charge. Ils sont aussi adaptés aux jeunes enfants, aux personnes dans le coma ou ayant des troubles de la communication.

Pour mesurer de manière globale l'intensité des douleurs au moment présent, il existe principalement trois méthodes: l'échelle numérique (vous attribuez une note de 0 à 10), l'échelle visuelle analogique (vous positionnez le curseur sur une ligne) et l'échelle verbale simple (vous décrivez votre douleur à l'aide de mots simples).

Entre 0 et 10, combien avez-vous mal?

Afin d'ajuster au mieux votre traitement, cette question vous est souvent posée. L'évaluation de vos douleurs est systématique et répétée, comme l'est la mesure de votre température et de votre tension artérielle. Il est également important de nous communiquer les douleurs liées à vos mouvements et à vos activités.



Comment aider l'équipe soignante à vous soulager ?

En exprimant ce que vous ressentez et en informant le personnel soignant quand vous souhaitez une adaptation de votre traitement antidouleur, vous contribuez à personnaliser votre prise en charge. Ces données sont ensuite inscrites dans votre dossier. Elles assurent une meilleure transmission entre les professionnelles et professionnels de santé, y compris les spécialistes.

Comment parler de votre douleur ?

Pour vous faire comprendre des soignantes et soignants, apprenez à décrire vos douleurs. Vos informations leur sont précieuses et contribuent à mieux adapter les traitements à votre situation. Vous avez l'expertise de vos symptômes, de leur évolution dans le temps, de leurs répercussions sur votre humeur et sur vos activités. Vous connaissez les facteurs qui sont en mesure de les accentuer ou, au contraire, de les atténuer. Vous savez ce qui marche pour vous et ce qui ne fait aucun effet.

Comment décrivez-vous votre douleur ?

Est-elle permanente ? Intermittente ? Diffuse ? Irradiante ? Pénétrante ? Migrante ? Fulgurante ? En étau ? Etc.

Est-elle épuisante ? Inquiétante ? Supportable ? Angoissante ? Obsédante ? Gênante ? Insupportable ? Déprimante ? Injuste ? Etc.

Qui d'autre peut vous aider ?

Vos proches vous connaissent bien et sont souvent une source importante d'information pour le personnel soignant à un moment où vous vous sentez plus fragile.

+ INFO

La douleur ne se voit ni sur une radio ni dans une analyse de sang. Dans tous les cas, l'équipe soignante vous écoute sans jugement et vous croit quand vous dites que vous avez mal.

Traiter la douleur



VRAI OU FAUX

« La morphine est utilisée uniquement à un stade très avancé d'une maladie. »

FAUX. Ce médicament est très utile pour traiter de nombreuses douleurs, notamment après une opération.

Une approche sur mesure

La grande majorité des douleurs sont prises en charge de manière satisfaisante en combinant plusieurs approches :

- ▶ les médicaments (paracétamol, anti-inflammatoires...)
- ▶ les interventions chirurgicales et les techniques de blocage ou de stimulation des nerfs
- ▶ la physiothérapie, l'application de chaud ou froid
- ▶ la relaxation, l'hypnose, la sophrologie
- ▶ la psychothérapie.

De nombreux médicaments sont en mesure de soulager efficacement la douleur. Le choix du traitement dépend de ses causes, de son intensité et de ses caractéristiques, ainsi que de vos expériences passées. En général, votre médecin vous prescrit un traitement de base ainsi que des doses supplémentaires (réserves) que vous pouvez demander, si nécessaire.

Que pouvez-vous faire ?

Par une participation active à vos soins, vous contribuez à l'apaisement de vos douleurs :

- ▶ informez l'équipe soignante dès que vous commencez à avoir mal au repos et lorsque vous bougez
- ▶ signalez toute modification de la douleur
- ▶ prenez les traitements aux horaires prévus
- ▶ évaluez l'efficacité des traitements (au repos et pendant l'activité) et leurs effets secondaires
- ▶ demandez des doses supplémentaires si vous en ressentez le besoin
- ▶ effectuez des exercices de relaxation ou de l'autohypnose
- ▶ essayez des méthodes de distraction, telles que la musique, la télévision, la lecture, le jeu, etc.



ATTENTION

Exprimez votre douleur, même faible, sans tarder. Ainsi, nous anticipons et adaptons au mieux votre traitement.

Quand la douleur persiste

Les répercussions dans votre vie

Les douleurs chroniques concernent 20% de la population et sont très différentes des douleurs aiguës. Lorsqu'elles ne répondent pas ou peu aux traitements usuels, elles perturbent gravement la vie quotidienne et entraînent des modifications de l'humeur.

Grâce à votre expérience, souvent longue, vous avez acquis une connaissance approfondie de vos douleurs. Soyez partenaire de vos soins en informant de manière précise les soignantes et soignants sur votre état passé et présent ainsi que sur vos attentes.

Le soutien de vos proches

Pour mieux vous soutenir au quotidien, vos proches ont également besoin d'information. Face à vos douleurs, ils ou elles s'inquiètent souvent et ont un sentiment d'impuissance. Avec votre accord, l'équipe soignante leur transmet des explications sur leur origine, les traitements antalgiques proposés et leurs effets secondaires. Elle est également à disposition pour les écouter et répondre à leurs questions.



VRAI OU FAUX

« Si on me propose une aide psychologique, c'est que l'on ne croit pas que mes douleurs sont réelles ».

FAUX. La douleur touche la personne dans sa globalité. La dimension émotionnelle joue un rôle dans le ressenti douloureux. L'inquiétude peut augmenter la douleur. À l'inverse, la douleur peut atteindre le moral.

Que pouvez-vous faire ?

Votre engagement actif dans la prise en charge de vos douleurs est essentiel.

- ▶ Maintenez le contact avec vos soignants et soignantes afin de vous faire examiner régulièrement, adapter les traitements, obtenir des explications, identifier vos ressources personnelles à disposition, évoquer vos craintes relatives à l'avenir, etc.
- ▶ Modérez vos attentes et visez, par exemple, une diminution progressive des douleurs plutôt qu'une disparition complète de celles-ci.
- ▶ Utilisez les capacités de votre cerveau à moduler le ressenti désagréable en ayant des activités plaisantes qui détournent l'attention de vos douleurs (regarder un film, écouter de la musique...) ou en pratiquant, par exemple, l'autohypnose.
- ▶ Identifiez les facteurs (émotions, événements) qui peuvent maintenir ou aggraver les douleurs.



VRAI OU FAUX

« Lorsque la morphine est donnée pour soulager les douleurs, le risque de devenir "accro" est faible. »

VRAI. Le risque de développer une addiction (besoin incontrôlé de prendre la substance) est évalué à moins de 1 % chez les personnes atteintes d'un cancer et entre 1 et 6 % chez celles souffrant de douleurs chroniques et rebelles dans le cadre d'un suivi médical.

En partenariat avec votre médecin, les doses sont adaptées selon l'évolution de vos douleurs, par exemple en diminuant progressivement les doses après une opération.

Comment moduler vous-même la douleur ?

Facteurs augmentant ou maintenant la douleur	Actions permettant d'atténuer la douleur rebelle
Stress, fatigue	Ménagez-vous des moments de détente et de relaxation (musique, pensées agréables, bains chauds, massages)
Tristesse ou pessimisme	Parlez-en autour de vous, fixez-vous des objectifs progressifs, soignez votre apparence (coiffure, habits)
Incompréhension, incertitude ou craintes vis-à-vis de l'avenir	Demandez des explications (médecins, pharmaciens et pharmaciennes, groupes d'entraide), soyez une ou un partenaire actif de votre prise en charge
Colère	Cherchez à mieux comprendre ce qui vous irrite pour vous préserver, discutez-en avec vos proches ou avec votre équipe soignante
Isolement social	Maintenez vos contacts personnels, ne vous repliez pas sur vous-même
Efforts physiques inadaptés, fatigue musculaire	Mobilisez-vous à votre rythme, renforcez les muscles qui ont été inactifs, faites attention aux mauvaises positions du corps
Préoccupations financières ou difficultés avec votre assurance maladie ou accident	Parlez-en rapidement avec votre médecin ou demandez conseil à un ou une assistante sociale

Informations pratiques

La consultation de la douleur

Dans les situations où la douleur est insuffisamment soulagée par les traitements habituels, une équipe spécialisée est à votre disposition afin d'examiner avec vous la meilleure solution thérapeutique. Une prise en charge adaptée vise également à atténuer leur retentissement sur votre vie quotidienne. Les spécialistes du Centre multidisciplinaire de l'évaluation et du traitement de la douleur interviennent sur demande de votre médecin. N'hésitez pas à lui en parler.

Pour en savoir plus

Retrouvez les brochures HUG sur

➤ www.hug.ch/info-sante-par-theme

- ▶ *La morphine, des réponses à vos questions*
- ▶ *Comment utiliser les patchs contre la douleur*
- ▶ *Le TENS: une aide pour apaiser vos douleurs*

Blog Atelier Antalgiques (HUG): ➤ www.atelierantalgie.com



« *J'ai envie de comprendre les douleurs chroniques et rebelles* », Suzy Soumaille et Dre Valérie Piguët, collection Planète santé, éditions Médecine&Hygiène, 2018.