

DOULEUR

■ Vous concerne en priorité

Votre cancer peut entraîner des douleurs dues à l'inflammation, à une compression ou une infiltration de certains organes. Parfois les traitements et les soins sont eux aussi douloureux (prélèvements sanguins, ponctions, pose de sonde). Dans tous les cas, les douleurs doivent être prises en charge. Elles affectent toutes les dimensions de votre vie et risquent de retarder votre rétablissement. Signalez toute douleur afin que votre traitement soit réajusté et optimisé.

Différents moyens antalgiques sont proposés : traitements médicamenteux, physiothérapie, technique de blocage d'un nerf transmettant la douleur, relaxation, hypnose, etc. Pour certaines indications, la chimiothérapie ou la radiothérapie elles-mêmes diminuent la douleur.

De nombreux médicaments abaissent efficacement la douleur (paracétamol, anti-inflammatoires, opiacés). Le choix du traitement dépend notamment des causes de la douleur, de son intensité, de ses caractéristiques ainsi que de vos expériences passées.

Vous êtes l'expert-e de vos symptômes. Vous seul pouvez décrire votre douleur. C'est pourquoi il est vraiment important d'en parler à votre équipe soignante. Ce partenariat est indispensable. Il permet de mobiliser vos ressources personnelles et d'évoquer vos craintes relatives aux répercussions des douleurs. Nous pouvons également mieux identifier ce qui les maintient ou les aggrave : état émotionnel, préoccupations sociales ou financières, inquiétudes concernant votre futur, etc.



OFFRE

Lorsque la douleur résiste aux traitements habituels, l'équipe spécialisée de consultation de la douleur examine avec vous la meilleure solution thérapeutique. Elle intervient sur demande de votre médecin. N'hésitez pas à le solliciter.

+ INFO

Une douleur installée est plus difficile à traiter que si elle est immédiatement prise en charge. Il est donc important de réagir le plus tôt possible.

Si trois ou quatre doses de réserve antidouleur par jour sont nécessaires pour vous soulager, cela signifie que votre traitement doit être réajusté.

Approches complémentaires

Le toucher massage peut modifier le message douloureux (après accord de votre oncologue). L'autohypnose, la réflexologie ou l'acupuncture proposent des méthodes ayant largement fait leurs preuves. La musicothérapie, les techniques de relaxation détournent efficacement l'attention des stimuli douloureux.

Quelques conseils

- ▶ Exprimez sans tarder votre douleur, même si elle est faible. Ainsi, nous anticipons et adaptons au mieux votre traitement.
- ▶ Prenez vos réserves de médicaments aussi souvent que nécessaire et selon la prescription (en plus de votre traitement antidouleur de base). Les doses de réserve permettent d'ajuster le traitement au plus près de vos besoins.
- ▶ Signalez les effets indésirables des médicaments antidouleur prescrits (constipation, nausées, sécheresse de la bouche).
- ▶ Informez l'équipe soignante si la douleur persiste, change de nature ou de localisation. Elle peut ainsi adapter les traitements et trouver des explications à ces changements. Une nouvelle douleur peut être un signe d'alerte.
- ▶ La douleur touche la personne dans sa globalité. Elle est augmentée par de l'inquiétude et peut atteindre le moral. Une aide psychologique peut avoir une réelle portée bénéfique.



SAVOIR

Brochures HUG *Vous avez mal ? Agissons ensemble !* • *La morphine : des réponses à vos questions* • *Patchs contre la douleur contenant des dérivés de la morphine. Des réponses aux questions les plus fréquentes.* Brochure de la Ligue suisse contre le cancer *Vivre avec le cancer, sans douleur, Les douleurs liées au cancer et leur traitement, Journal des douleurs.*



Hôpitaux
Universitaires
Genève