

Que faire en cas de douleur ?

Parlez-en avec nos équipes pendant votre séjour.

Les équipes médicales et soignantes sont là pour vous écouter et vous aider.

- **Les médicaments**

Les antalgiques sont des médicaments qui soulagent. Il en existe plusieurs types.

Si nécessaire le médecin vous prescrira le traitement adapté, en fonction de la nature et de l'intensité de votre douleur.

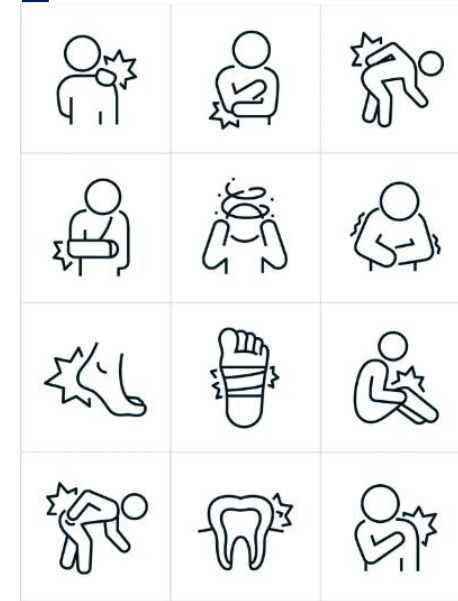
- **Les autres moyens**

D'autres moyens peuvent être employés pour réduire les douleurs, améliorer votre confort et votre bien-être :

- la relaxation
- le calme
- le repos
- l'écoute
- les massages
- les applications de froid ou de chaud ...



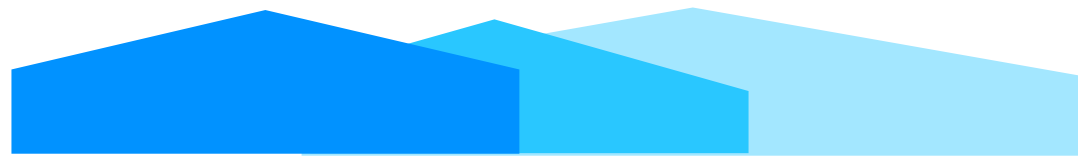
La douleur parlons-en !

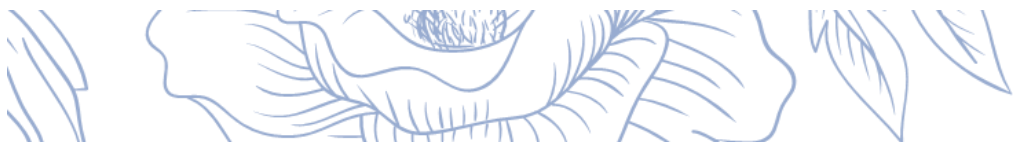


Comité de Lutte Contre la Douleur

CLUD

Hôpital MONTPERRIN





Qu'est-ce-que la douleur ?

La douleur est **une sensation désagréable** et complexe (**sensorielle et émotionnelle**).

Cette sensation provient de l'excitation des nerfs lors d'une lésion tissulaire réelle ou potentielle.

Les nerfs sont répartis dans tout le corps : à la surface de la peau mais aussi à l'intérieur du corps (dans les muscles, les articulations ...).

Ils sont comme des fils électriques qui propagent l'information vers le cerveau en passant par la moelle épinière.

La douleur est un **signal d'alarme** et vous alerte sur un dysfonctionnement de l'organisme, une blessure, une maladie...

D'où vient-elle ?

La douleur peut provenir d'une **lésion tissulaire visible** (piqûre, coupure), d'une **lésion tissulaire invisible** (blessure d'un organe intérieur) ou d'une **lésion d'un nerf ou du système nerveux** (zona).

Elle peut aussi provenir de **troubles psychiques**. Elle est influencée par l'humeur (anxiété, dépression), par les émotions (peur, colère), par les souvenirs d'anciennes douleurs.

L'origine de la douleur est le plus souvent évidente (fracture, brûlure).

Mais il arrive parfois que la douleur soit difficile à expliquer.



Y-a t'il différents types de douleurs ?

Il existe 2 types de douleurs :

Douleur aiguë :

→ elle ne dure pas longtemps

→ elle est due à une cause précise (maladie, soins, opération, brûlure...).

→ elle disparaît quand la cause est traitée.

Il est important de traiter la douleur aiguë et de rechercher sa cause car plus elle dure plus elle risque de devenir chronique.

Douleur chronique :

→ elle dure depuis plus de 3 mois

→ elle accompagne souvent une affection bien déterminée (arthrose, migraine...)

→ elle peut aussi persister même si la cause de la douleur a disparu.

Elle est difficile à comprendre. Elle peut perturber la vie quotidienne et entraîne des modifications de l'humeur et devient une maladie à part entière.

Comment mesurer la douleur ?

Vous seul pouvez décrire votre douleur.

Votre participation est donc essentielle.

L'équipe peut utiliser une échelle d'évaluation.

