



La douleur

Information destinée aux patients

Dans cette brochure, vous trouverez des informations utiles sur la douleur. Il est important de prêter attention à la douleur et de chercher à améliorer le traitement de la douleur. On observe en effet qu'environ la moitié des patients qui séjournent dans un hôpital ressentent une certaine douleur.

Le personnel de l'UZ Leuven s'efforce depuis des années d'éviter et de réduire autant que possible la douleur. Pour cela, nous avons besoin de votre aide ou de l'aide de votre famille.

Dans l'hôpital, la douleur est causée par la maladie (par exemple une inflammation ou un cancer), par les examens pratiqués (par exemple des ponctions ou une endoscopie) ou par le traitement (par exemple une opération, une chimiothérapie ou une radiothérapie). La douleur est souvent prévisible, mais pas toujours. En outre, la douleur est ressentie différemment par chaque patient.

Si, après avoir lu cette brochure, vous avez encore des questions ou des suggestions, n'hésitez pas à en faire part à votre médecin ou à l'infirmière.

Nous vous souhaitons un séjour aussi agréable que possible dans notre hôpital.

Le groupe de travail « plate-forme algologique »

QU'EST-CE QUE LA DOULEUR ?

La **douleur aiguë** a généralement une fonction d'avertissement. Cette douleur indique que quelque chose d'inhabituel se passe dans le corps, comme une blessure, une maladie ou les suites d'une opération, et nécessite un traitement vigoureux. La douleur est non seulement désagréable, mais elle provoque aussi des réactions dans le corps qui peuvent ralentir la guérison. Il est donc important d'agir rapidement en cas de douleur aiguë. Une douleur qui n'est pas traitée de manière adéquate peut parfois évoluer vers une douleur chronique, beaucoup plus difficile à traiter.

La **douleur chronique** se caractérise par une douleur tenace, qui persiste en dépit du traitement et d'une guérison apparemment complète. Dans le cas d'une douleur chronique, on ne distingue plus de fonction d'avertissement protectrice. Le système de la douleur ne fonctionne donc plus comme un signal d'avertissement normal, fonctionnel, mais réagit de façon hypersensible. Souvent, ce processus devient irréversible après un certain temps, raison pour laquelle un traitement précoce de la douleur est le plus efficace et ne doit pas être reporté inutilement.

TRAITEMENT DE LA DOULEUR

La **douleur aiguë** et la **douleur cancéreuse** peuvent, dans la plupart des cas, être traitées efficacement avec les méthodes classiques de traitement de la douleur : analgésiques sous forme de comprimés, patches collés sur la peau, injections intramusculaires ou sous-cuta-

nées, perfusion ou pompe à antalgiques. Il n'est pas toujours possible de faire disparaître entièrement la douleur, mais il est très important de la ramener à un niveau auquel vous vous sentez à l'aise. Une bonne gestion de la douleur est importante non seulement lorsque vous êtes au calme dans le lit, mais aussi pendant les soins ou les exercices thérapeutiques et quand vous quittez le lit.

Chaque service a une procédure de « lutte contre la douleur ». C'est pourquoi il est important, si vous ressentez une douleur, de le signaler directement au médecin ou à l'infirmière. Décrivez aussi votre douleur – cela peut aller de l'inconfort à une douleur insupportable – et l'endroit précis où vous avez mal.

Le **traitement de la douleur chronique** est complexe et bien souvent, les méthodes de traitement classiques ne sont plus aussi efficaces. Se débarrasser entièrement de la douleur n'est, en général, pas un objectif réaliste. Une atténuation de la douleur jusqu'à un niveau acceptable sans trop d'effets secondaires et une amélioration de la qualité de vie représentent déjà un grand pas en avant. Le traitement sera de préférence interdisciplinaire, ce qui signifie qu'en plus des médecins avec diverses spécialisations, d'autres prestataires de soins – infirmiers, psychologues, kinésithérapeutes et assistants sociaux – sont également impliqués.

VOUS AVEZ MAL ? DITES-LE !

En tant que patient ou membre de la famille, vous êtes la principale source d'information pour signaler à temps la douleur. Si vous ou votre proche ressentez des douleurs, dites-le spontanément aux soignants, n'attendez pas qu'on vous le demande explicitement. Il est important de donner toutes les informations utiles sur votre douleur à la personne qui vous soigne.

Dans chaque unité de soins, les douleurs signalées sont enregistrées quotidiennement. Cela nous permet de mieux prendre la mesure de la douleur qu'éprouvent les patients et d'adapter en conséquence le traitement antidouleur.

Il n'existe aucun instrument pour mesurer la douleur. Vous seul pouvez dire si vous avez mal et quelle est l'intensité de cette douleur. Beaucoup de gens ont du mal à décrire la douleur qu'ils ressentent. C'est normal, les autres ne peuvent pas sentir votre douleur. Attribuer un score à la douleur peut y remédier.

Une infirmière vous demandera chaque jour d'évaluer votre douleur (éventuelle) sur une échelle de 0 à 10. 0 représente l'absence de douleur, 10 étant la pire douleur que vous puissiez imaginer. Le score que vous donnez n'est jamais incorrect.

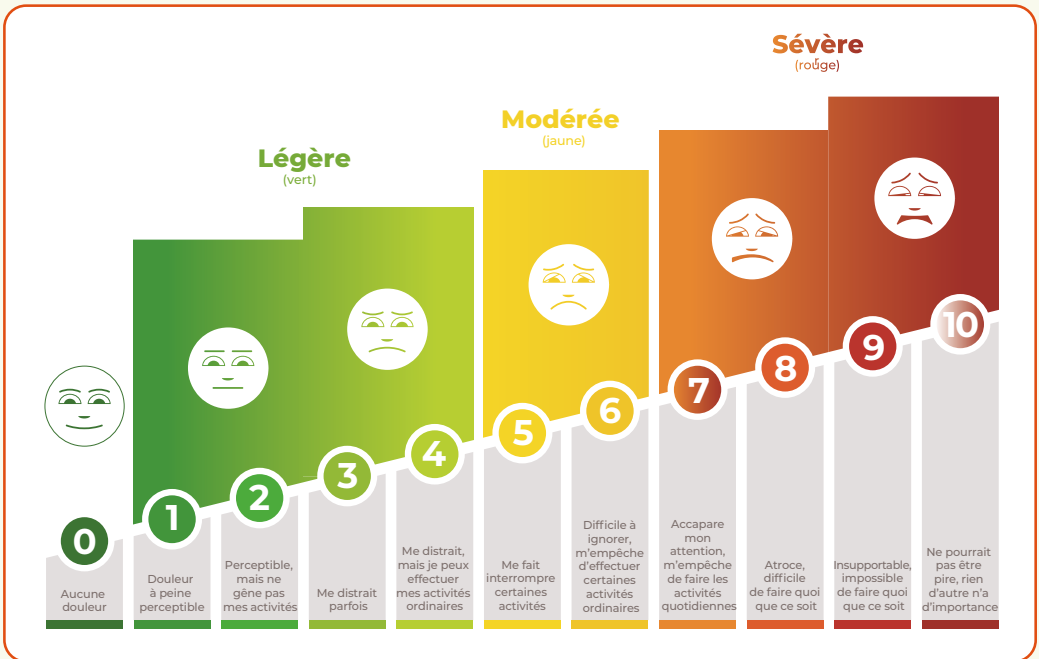
Si vous avez des douleurs à plusieurs endroits, concentrez-vous sur l'endroit où la douleur est la plus forte pour attribuer le score de douleur. Certaines personnes ressentent des douleurs seulement à certains moments, par exemple quand elles bougent ou lors des soins. Si c'est le cas, vous pouvez le signaler à l'infirmière et donner un score pour la douleur à ce moment précis.

Pour pouvoir traiter le mieux possible la douleur, les médecins et les infirmières doivent pouvoir évaluer correctement votre douleur. Le score de douleur n'est qu'un aspect. À l'arrière de cette brochure, vous trouverez une série de questions qui peuvent vous aider à décrire la douleur. Vous pouvez les utiliser pour discuter de votre douleur avec le médecin ou l'infirmière.

QUESTIONNAIRE SUR LA DOULEUR

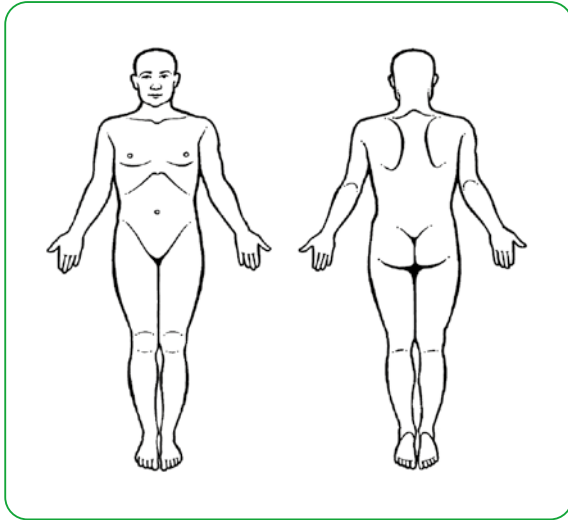
Quelle est l'intensité de votre douleur en ce moment ?

Utilisez la figure ci-dessous pour vous attribuer un score de douleur : indiquez un chiffre entre 0 et 10. Vous pouvez vous aider de cette figure chaque fois que l'on vous interroge sur l'intensité de la douleur au cours de l'hospitalisation.



Où avez-vous mal ?

(Indiquez sur les dessins ci-dessous les endroits où vous avez mal. Mettez un X à l'endroit où la douleur est la plus forte.)



Depuis combien de temps ressentez-vous cette douleur ?

.....
.....

Comment décririez-vous la douleur que vous ressentez ?

(Par exemple douleur lancinante, élancements, tiraillements, ...)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

© Février 2021 UZ Leuven

Ce texte et ses illustrations ne peuvent être reproduits qu'avec l'accord du service Communication de l'UZ Leuven.

Conception et réalisation

Ce texte a été rédigé par le groupe de travail 'plate-forme algologique' en collaboration avec le service Communication.

Cette brochure peut également être consultée sur www.uzleuven.be/fr/brochure/700043.

Les remarques ou suggestions concernant cette brochure peuvent être adressées à communicatie@uzleuven.be.

Éditeur responsable
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Louvain
tél. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth



Consultez votre dossier médical
sur www.mynexuzhealth.be ou

