LA DOULEUR EN PARLER POUR MIEUX LA SOULAGER



À l'ASDR, la prise en charge de la douleur est une priorité.

Qu'est-ce que la douleur ?

La douleur est une sensation désagréable dans le corps ou dans la tête.
Chacun ressent la douleur différemment. La douleur peut être :

- Physique (mal au bras, au dos, à la tête…) ;
- Psychique (angoisse, souffrance morale) ;
- Liée à la maladie ou aux soins.

Vous avez le droit d'être soulagé de votre douleur. C'est un droit inscrit dans la loi.

Pourquoi est-il important de parler de sa douleur ?

Parce que :

- Personne ne peut la deviner à votre place ;
- Votre ressenti aide les soignants à choisir la bonne solution ;
- Une douleur non dite peut s'aggraver ;
- Bien parler de la douleur permet de mieux la prévenir.

Dire « j'ai mal » n'est jamais se plaindre inutilement.



Que pouvez-vous faire, vous ?

Vous pouvez :

- Dire si vous avez mal, même un peu ;
- Expliquer où, quand et comment vous avez mal ;
- Dire ce qui vous soulage (position, respiration, chaleur, froid…) ;
- Prévenir rapidement en cas d'effet indésirable (somnolence, nausées…) ;
- Poser des questions.

Votre parole guide les soins.

Comment l'ASDR évalue votre douleur ?

La douleur est évaluée régulièrement :

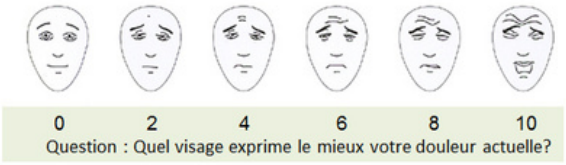
- À chaque visite en HAD,
- Au début, pendant et à la fin des séances en dialyse,
- Avant et après un soin.

Pour cela, les soignants utilisent **des échelles simples**.

L'échelle de 0 à 10:
0 = pas de douleur
10 = douleur très forte, insupportable
Vous choisissez le chiffre qui correspond le mieux à ce que vous ressentez.



L'échelle avec des visages :
Des visages qui vont de souriant à très douloureux.
Cela est utile si vous avez du mal à donner un chiffre



L'échelle verbale :
Vous dites si la douleur est absente, légère, modérée, forte.
Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

Les différents types de douleur

Les soignants peuvent repérer :

- Des douleurs aiguës (ponction, infection, crampe…) ;
- Des douleurs chroniques (qui durent dans le temps) ;
- Des douleurs provoquées par les soins ;
- Des douleurs nerveuses.

La prise en charge de la douleur

Avec des médicaments

Quand c'est nécessaire, le médecin peut prescrire :

- Des antalgiques,
- Des traitements adaptés à votre situation.

Les médicaments sont **toujours prescrits par un médecin**.

Sans médicaments

À l'ASDR, la douleur n'est pas soulagée uniquement avec des médicaments. Selon votre situation, les soignants peuvent proposer :

- Des gestes simples avec par exemple un changement de position, l'utilisation de coussins de confort, une immobilisation douce, un massage léger.
- Des méthodes naturelles, telles que la respiration lente et guidée, la relaxation, la distraction ou encore une présence rassurante.
- Des moyens physiques comme le froid local, la chaleur ou encore un patch ou une crème avant un soin et anticiper la douleur avant le geste.

Ces méthodes peuvent être utilisées seules ou avec un traitement.

Comment ça se passe ?

- La douleur est évaluée et notée à chaque passage / chaque séance
- En cas de douleur, le médecin est informé et nous proposons des solutions adaptées
- La douleur est réévaluée après chaque action pour ajuster votre traitement si besoin.
-

Soulager la douleur est un travail d'équipe : vous + les soignants.

A RETENIR

- La douleur n'est pas normale.
- Vous avez le droit d'en parler.
- Elle est toujours évaluée.
- Il existe des solutions avec et sans médicaments.
- Votre ressenti est essentiel.