

Échelle Visuelle Analogique (EVA)

Pas de  
douleur

Pire  
douleur  
imaginable

Direction générale

**Vous avez mal ?  
Agissons  
ensemble !**

**CHUV**

Vous avez mal ?

Vous redoutez de souffrir  
à cause d'une intervention  
ou d'un examen ?

Un de vos proches est  
concerné par ce problème ?

Cette brochure vous informe sur  
la prise en charge de la douleur  
dans notre établissement et vous  
invite à vous exprimer. N'attendez  
pas pour parler de votre 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 la douleur persiste, elle devient inutile, voire nuisible. Elle retarde le rétablissement et peut affecter tous les aspects de la vie.

## Douleur aiguë

- Utile car signale un danger
- Répercussions physiques, psychologiques, socioprofessionnelles temporaires

## Douleur chronique

- Inutile, voire nuisible
- Se prolonge au-delà de 3 à 6 mois
- Répercussions physiques, psychologiques, socioprofessionnelles persistantes

La prise en charge adéquate de la douleur aiguë diminue le risque de développer des douleurs chroniques.

## Soulager la douleur est l'affaire de tous

Face à elle, patients et soignants doivent agir ensemble. Vous êtes l'expert de vos symptômes et vous seul pouvez décrire votre douleur. Nous disposons de différents moyens pour la prendre en charge (voir page 10).

**EXPRIMEZ VOTRE DOULEUR, MÊME FAIBLE, SANS TARDER.**

**AINSI, NOUS ANTICIPONS ET ADAPTONS AU MIEUX VOTRE TRAITEMENT.**

# Parlez-nous de votre douleur

## Tous différents 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 comme la peur, la colère ou la tristesse.

## « Entre 0 et 10, quelle est l'intensité de votre douleur ? »

Afin d'ajuster votre traitement, cette question vous est souvent posée. L'évaluation de votre douleur est systématique et répétée, comme l'est la mesure de votre température et de votre tension artérielle.

A l'aide d'une réglette, vous indiquez l'intensité de votre douleur sur une échelle de « Pas de douleur » à la « Pire douleur imaginable ».

## Comment aider les soignants à vous soulager ?

En exprimant ce que vous ressentez, vous contribuez à personnaliser votre prise en charge. Ces données sont ensuite inscrites dans votre dossier. Elles assurent une meilleure transmission entre les différents professionnels.

## Que faire si la communication n'est pas possible ?

D'autres outils, tels que des grilles d'observation adaptées, sont à disposition pour évaluer la douleur des jeunes enfants, des personnes dans le coma ou ayant des troubles importants de la communication.

Echelle Visuelle Analogique (EVA)

**Pas de  
douleur**

**Pire  
douleur  
imaginable**



### Echelle Numérique (EN)



**Pas de  
douleur**

**Pire  
douleur  
imaginable**



HUG  
Hôpitaux Universitaires de Genève



Réseau  
douleur

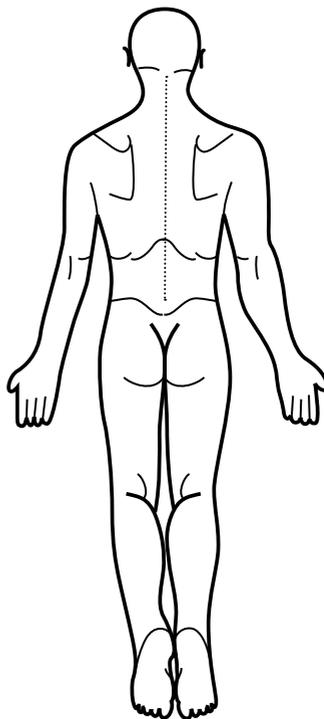
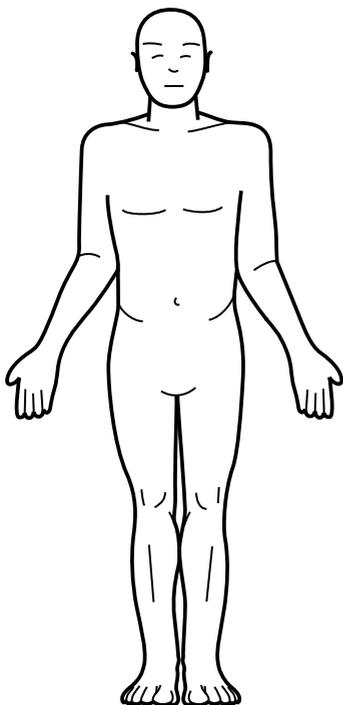


Centre d'antalgie

# Comment parler de votre douleur avec les soignants ?

Où ai-je mal ?

(Indiquez les zones douloureuses)



Depuis quand ai-je mal ?

A quoi ressemble ma douleur ?

Quelle est son intensité ?  
(entourez le chiffre correspondant)

Date : .....

- |                   |                       |                |                       |
|-------------------|-----------------------|----------------|-----------------------|
| Battements        | <input type="radio"/> | Fourmillements | <input type="radio"/> |
| Décharges         | <input type="radio"/> | Inquiétante    | <input type="radio"/> |
| Coups de poignard | <input type="radio"/> | Énervante      | <input type="radio"/> |
| En étau           | <input type="radio"/> | Brûlure        | <input type="radio"/> |

Autre : .....



Quelles sont les situations qui influencent l'intensité de votre douleur ?

Quels sont les aspects de ma vie perturbés par la douleur ?

Quell(s) traitement(s) ai-je déjà essayé(s) ?

Situations l'**augmentant**

Position   
Mouvement   
Stress   
Froid   
Chaud   
Repos   
Autre: .....

Le sommeil   
Les relations avec mes proches   
Autre: .....

Médicamenteux .....

.....

.....

Non médicamenteux (physiothérapie, relaxation, hypnose, etc.)

.....

.....

.....

« Trucs » personnels .....

.....

.....

.....

Autre: .....

.....

.....

.....

.....

.....

Situations la **diminuant**

Position   
Mouvement   
Stress   
Froid   
Chaud   
Repos   
Autre: .....

Le moral   
Le travail

# Prévenir la douleur

## Comment limiter la douleur lors d'un examen ou d'un soin ?

Il est possible qu'un examen (prise de sang, biopsie, positionnement particulier, etc.) ou un soin programmé (pansement, pose de cathéter veineux ou urinaire, etc.) provoque une douleur. Des mesures préventives peuvent alors vous être proposées.

Posez-nous toutes les questions quant au déroulement et à 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 antérieures, vos inquiétudes ou vos suggestions afin d'améliorer votre confort.

## Qu'en est-il de la douleur postopératoire ?

Aujourd'hui, de nombreux moyens existent pour assurer la prise en charge de la douleur postopératoire. Les équipes d'anesthésie et de chirurgie débutent votre traitement contre la douleur au moment de l'anesthésie. Ils l'adaptent ensuite tout au long de votre séjour.

## Et les douleurs liées à une maladie ?

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

### VRAI OU FAUX ?

«*La morphine est utilisée uniquement à un stade très avancé de la maladie*»

### FAUX

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

### LE SAVIEZ-VOUS ?

De nombreuses études démontrent qu'une bonne gestion de la douleur diminue les complications de l'opération et favorise le rétablissement. En effet, un traitement efficace doit vous permettre de vous lever, bouger et respirer profondément, le plus confortablement possible.

# Traiter la douleur

## Une approche sur mesure

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

- Les médicaments ;
- La physiothérapie, les massages, l'application de chaud/froid ;
- Des techniques plus sophistiquées comme des péridurales ;
- La relaxation, l'hypnose ;
- La psychothérapie.

Il existe de nombreux traitements capables de soulager efficacement la douleur (paracétamol, anti-inflammatoires, opiacés...). Le choix du traitement dépend des causes de la douleur, de son intensité, de ses caractéristiques, ainsi que de vos expériences passées.

## Que pouvez-vous faire ?

Par une participation active à vos soins, vous pouvez contribuer au soulagement de vos douleurs :

- En signalant toute modification de la douleur ;
- En prenant les traitements aux horaires prévus ;
- En évaluant l'efficacité des traitements et leurs effets secondaires ;
- Au besoin, en demandant des doses supplémentaires ;
- En réalisant des exercices de relaxation ;
- En essayant des méthodes de distraction, telles que la musique ; la télévision, la lecture, le jeu, etc.

### 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.

**NE LAISSEZ PAS LA DOULEUR S'INSTALLER : PARLEZ-EN À L'ÉQUIPE SOIGNANTE DÈS QUE VOUS COMMENCEZ À AVOIR MAL.**

# Quand la douleur persiste

## Les répercussions sur le moral

Les douleurs persistantes sont très différentes des douleurs aiguës faisant immédiatement suite à une maladie, un accident, un examen ou encore une opération. Souvent, elles perturbent gravement la vie quotidienne et entraînent des modifications de l'humeur.

## Des pistes pour aller mieux

Comment aborder le problème des douleurs qui résistent aux traitements proposés? Des solutions existent :

- En maintenant le contact avec vos soignants afin de vous faire examiner régulièrement, adapter les traitements, obtenir des explications, planifier des examens, identifier vos ressources personnelles à disposition, évoquer vos craintes relatives à l'avenir, etc.
- En identifiant les causes qui peuvent maintenir ou aggraver les douleurs, par exemple l'état émotionnel, des préoccupations sociales et/ou financières, des inquiétudes concernant votre futur, etc.
- En visant, par exemple, une diminution progressive de la douleur plutôt qu'une disparition complète de celle-ci.

## La consultation de la douleur

Dans les situations où la douleur est insuffisamment soulagée par les traitements habituels, une équipe spécialisée multidisciplinaire est à votre disposition afin d'examiner avec vous la meilleure solution thérapeutique. L'équipe du Centre d'Antalgie du CHUV intervient sur demande de votre médecin. N'hésitez pas à lui en parler.

### VRAI OU FAUX ?

*« Si on me propose une aide psychologique, c'est que l'on croit que ma douleur est uniquement dans ma tête. »*

### FAUX

La douleur touche la personne dans sa globalité. L'inquiétude ou la tristesse peuvent augmenter la douleur. A l'inverse, la douleur peut atteindre le moral.

**QUAND CERTAINES DOULEURS RÉSISTENT AUX TRAITEMENTS, UNE PRISE EN CHARGE ADAPTÉE VISE ÉGALEMENT À ATTÉNUER LEUR RETENTISSEMENT SUR VOTRE VIE QUOTIDIENNE.**

