



*Vers un  
milieu de vie  
sans  
douleur*

## LA DOULEUR N'EST PAS UNE FATALITÉ

La douleur est un signal d'alarme dont il faut tenir compte : elle aide à la recherche de son origine. Mais il ne faut pas la laisser s'installer.

Il est possible, aujourd'hui, de soulager considérablement votre douleur même si personne ne peut vous assurer que vous n'en éprouverez pas du tout.



Médecins et personnels soignants peuvent chercher à la réduire : **ils ont besoin de votre participation**



**PARLEZ DE VOTRE DOULEUR POUR  
PERMETTRE AU MÉDECIN ET À L'  
ÉQUIPE SOIGNANTE DE LA SOULAGER**

## MESUREZ VOTRE DOULEUR

Tout le monde ne réagit pas de la même façon à la douleur

Pour la mesurer, une réglette pourra être mise à votre disposition : l'échelle d'intensité de la douleur

**PAS DE -----DOULEUR  
DOULEUR MAXIMALE  
IMAGINABLE**

Une infirmière vous aidera à évaluer votre douleur grâce à cet instrument



**TRAITEZ VOTRE DOULEUR AVEC DES  
MÉDICAMENTS ADAPTÉS...**

*Douleurs post-opératoires*

Aussitôt que vous êtes éveillé(e), après l'opération, demandez vos antalgiques tant que vous avez mal

*Douleurs chroniques ou persistantes*

Prévenez l'infirmière si les doses prévues par votre médecin ne vous soulagent pas suffisamment, ou pas assez longtemps

Signalez à votre médecin des antalgiques qui vous ont déjà soulagé(e) dans le passé

Pour une douleur légère à modérée, l'aspirine ou le paracétamol peuvent être utilisés. Pour une douleur modérée à sévère, des antalgiques morphiniques (codéine, morphine ou dérivés) peuvent être prescrits

Vous pouvez savoir le nom de l'antalgique prescrit et la fréquence à laquelle vous pouvez les demander. Pendant la nuit, l'infirmière vous réveillera pour administrer l'antalgique de façon à éviter que vous soyez réveillé(e) par une grande douleur



**N'ATTENDEZ SURTOUT PAS QUE LA DOULEUR SOIT IMPORTANTE POUR PRENDRE UN ANTALGIQUE OU ANTI-DOULEURS**

## REPOUSSEZ LES VIEUX PRÉJUGÉS

Chez les patients « douloureux », la morphine n'est pas une drogue mais un médicament. Lorsque la douleur diminuera, vous pourrez diminuer les antalgiques

La dépendance à la morphine ne survient que dans 0,03 % des cas

La constipation, les nausées, les vomissements autant d'inconvénients seront traités, ce qui permet de continuer de soulager la douleur et d'améliorer ainsi votre état de bien-être

La somnolence, si elle existe, n'est que passagère avec des antalgiques morphiniques

## AMÉLIOREZ VOTRE BIEN-ÊTRE

Sans oublier la relaxation, les massages, vous pouvez utiliser avec succès d'excellentes manières de soulager la douleur

- éviter de bouger l'endroit douloureux
- reposez-vous dans le calme, les lumières éteintes
- écouter la musique qui vous plaît. (baladeur autorisé)
- regardez la télévision, lisez et parlez avec votre entourage

## **PRIVILÉGIEZ DES MOYENS QUE VOUS AVEZ ESSAYÉS DANS LE PASSÉ**

### **VERS UN MILIEU DE VIE SANS DOULEUR**

*Chaque personne a le droit d'être soulagée de  
ses douleurs*

- Les informations que vous nous donnez sont très importantes pour traiter votre douleur
- Les douleurs gaspillent votre énergie
- Les douleurs affectent votre qualité de vie
- Les douleurs physiques peuvent être soulagées
- Certaines personnes craignent les effets indésirables des antalgiques. En évitant d'en prendre, elles ne sont pas soulagées. Ne soyez pas de ce nombre !
- Prenez vos antalgiques régulièrement et systématiquement sans attendre la réapparition de la douleur
- La morphine, bien prescrite, n'abrège pas la vie, n'altère pas la conscience
- La morphine est préconisée par l'Organisation Mondiale de la Santé
- **Vous êtes partie prenante de votre traitement. N'hésitez à poser vos questions !**

*Aidez-nous à vous aider*