



**La douleur n'est pas une fatalité**

**Echangeons**

**Bougeons**

**Mettons des mots sur les maux**

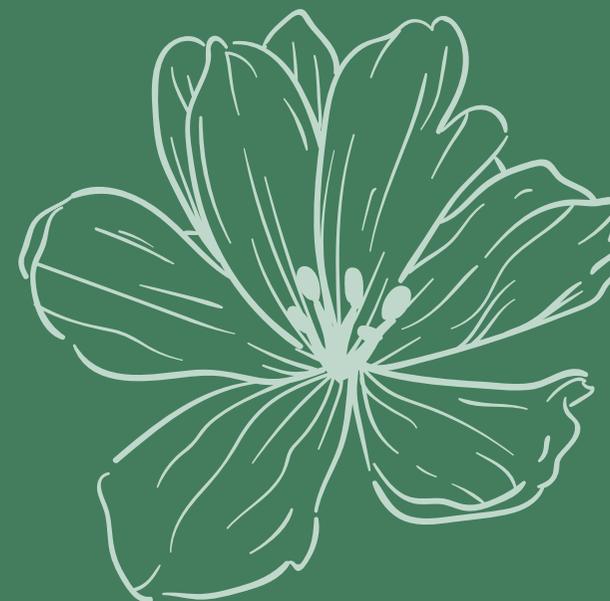


12/14, rue du Val d'Osne  
94410 Saint-Maurice

[www.hopitaux-saint-maurice.fr](http://www.hopitaux-saint-maurice.fr)

**Collection Prévention / Information / Education**

Conception : Groupe douleur médecine, Gériatrie, Neurologie  
des Hôpitaux de Saint-Maurice - Canva - Nov. 2023



# **COMPRENDRE ET LUTTER CONTRE SA DOULEUR**

Groupe douleur médecine  
Gériatrie  
Neurologie

**Livret d'information destiné  
aux patients et à leurs aidants**

# Sommaire



Constat et objectifs .....	3
Introduction.....	4
Généralités.....	5
Composantes de la douleur	
Conséquences de la douleur	
Evaluation de la douleur	
Conseils .....	6
Moyens disponibles .....	7

# Les moyens disponibles dans notre établissement



## Un accompagnement individuel adapté à votre douleur

Ainsi, des propositions vous seront présentées. Selon votre sensation, nous pourrions vous proposer différents soins :

- un traitement médicamenteux (à avaler ou à appliquer...)
- et/ou un traitement non médicamenteux (installation, poche de glace, coussin chaud, massage...)
- et/ou une prise en charge rééducative adaptée
- et un accompagnement psychologique (l'échange est la meilleure des thérapies).



## Conseils

- **L'expression de la douleur**

Exprimez votre douleur sans tabous.



### ***Douleur Partagée, Douleur Apaisée***

---

- **L'évaluation de la douleur**

Le choix de l'échelle d'évaluation se fait avec le soignant. Par la suite chaque professionnel utilisera la même : infirmier, aide-Soignant, médecin, rééducateur...

***Cette évaluation peut se faire à tout moment (de jour comme de nuit) spontanément ou à votre demande***

---

- **La prise en soins de la douleur**

Il ne faut pas attendre qu'une douleur s'installe. Toute douleur s'anticipe et se traite.

### ***Prévention Anticipation Traitement***

## Constat et objectifs



Souvent nous avons des difficultés à décrire et / ou exprimer clairement une sensation.

Cette sensation peut être une douleur.



Ce livret apporte des informations qui vont vous permettre, en tant qu'utilisateur, de devenir acteur de votre parcours hospitalier afin d'améliorer la prise en soins de votre douleur.



C'est un outil de transmission et d'échange.

# Introduction



Tout au long de notre vie nous expérimentons des sensations différentes.

Parmi ces sensations certaines sont agréables (comme la brise fraîche lors d'un été caniculaire) mais d'autres le sont moins (comme une ampoule au pied lorsque l'on étrenne une nouvelle paire de chaussures) et la douleur en fait partie.



Sa perception peut être physique et / ou psychologique.

---

***Pour mieux comprendre et prendre en soin votre douleur, nous allons vous accompagner au cours de votre séjour dans le service.***

# Généralités



## Composantes de la douleur

Selon notre éducation, notre culture, notre personnalité, notre vécu (physique, psychique, émotionnel...) et notre état actuel, la maladie peut être à l'origine de douleurs, en majorer certaines, en créer de nouvelles.



## Conséquences de la douleur

L'expression de la douleur et son retentissement peuvent nous orienter vers d'autres symptômes/causes. Par exemple : des vertiges, des sueurs froides, des brûlures, des picotements, de l'angoisse, une insomnie, une irritabilité, des difficultés de concentration, une baisse de moral...



## Evaluation de la douleur

Au cours de votre séjour des professionnels vous demanderont d'évaluer votre douleur plusieurs fois par jour. Au même titre que l'on surveillera la tension artérielle, le pouls, la température, ...

- Pourquoi ? Pour rendre la douleur « visible »
- Comment ? Avec une échelle adaptée à l'évaluation de votre douleur