

# Engagement Douleur

## VOTRE DOULEUR PARLONS-EN

**La douleur n'est pas une fatalité. On peut la prévenir et la traiter.**

### Parlez-en aux médecins et aux soignants

Ils ont été formés à prendre en compte la dimension douloureuse, physique ou psychologique, découlant de votre maladie, des traitements mis en œuvre et de votre hospitalisation. L'évaluation de votre douleur doit être systématique et régulière, au même titre que la prise de tension artérielle, du pouls ou de la température, l'équipe soignante est là pour vous écouter et vous aider. Dès l'apparition de la douleur, prévenez l'équipe soignante. En parler, c'est aider les professionnels à mieux vous soulager, en vous proposant les moyens les plus adaptés à votre cas.

### Reconnaître

Il existe plusieurs types de douleur : Les douleurs aiguës (post-chirurgie, traumatisme, etc...) : leur cause doit être recherchée et elles doivent être traitées. Les douleurs provoquées par certains soins et examens (pansement, pose de sonde, de perfusion, ...). Ces douleurs peuvent être prévenues. Les douleurs chroniques (migraine, lombalgie ...) : ce sont des douleurs persistantes dont la cause est connue et qui représentent une pathologie en soi. Il faut donc surtout traiter la douleur et tout ce qui la favorise.

### Prévenir et soulager

Nous allons vous aider en répondant à vos questions, en vous expliquant les soins que nous allons faire et leur déroulement. Nous allons noter l'intensité de la douleur dans votre dossier patient et utiliser les moyens les mieux adaptés à votre situation pour la prévenir et la soulager (antalgiques, méthode non médicamenteuse, etc.)

### Evaluer

L'évaluation de la douleur, c'est d'abord vous, car tout le monde ne réagit pas de la même manière. Pour mesurer l'intensité de la douleur plusieurs échelles sont à notre disposition. Il faut utiliser celle qui vous convient. Cette mesure, qui doit être répétée, permet d'adapter aux mieux votre traitement antalgique. La traçabilité de l'évaluation de la douleur, c'est-à-dire l'enregistrement de cette évaluation dans votre dossier patient, fait partie des indicateurs de qualité de votre prise en charge dans notre établissement de santé. L'échelle visuelle analogique se présente, le plus souvent, sous la forme d'une règle à deux faces, une destinée au patient, l'autre au médecin ou au soignant.