

# Lutte contre la douleur

*Dans cet établissement, nous nous engageons à **prendre en charge** votre douleur*



Vous avez peur d'avoir mal... **Prévenir, traiter ou soulager** votre douleur, c'est possible !

**Prévenir** : Les douleurs **provoquées par certains soins ou examens** : piqûres, pansements, pose de sonde, de perfusions, retrait de drains... Les douleurs parfois liées à un geste quotidien comme une toilette ou un simple déplacement...

**Traiter ou soulager** : Les douleurs aiguës comme les **coliques néphrétiques, celles des fractures...** Les douleurs **après une intervention chirurgicale.**

## **Avoir moins mal, ne plus avoir mal c'est POSSIBLE**

*Alors parlons-en ensemble* : votre participation est essentielle, nous sommes là pour vous écouter, vous soutenir, vous aider

Tout le monde ne réagit pas de la même manière à la douleur ; il est possible d'en mesurer l'intensité. Pour nous aider à mieux adapter votre traitement, on vous demandera régulièrement « combien » vous avez mal en notant votre douleur de 0 à 10 ou en vous aidant d'une échelle réglée.

## **Traiter la douleur, c'est POSSIBLE**

Nous mettons en œuvre tous les moyens à notre disposition pour la soulager, même si nous ne pouvons pas garantir l'absence totale de douleur

Les antalgiques sont des médicaments qui soulagent la douleur. Il en existe différents types (paracétamol, codéine, anti-inflammatoires...). La morphine et ses dérivés sont les plus puissants d'entre eux. Mais certaines douleurs même sévères nécessitent un autre traitement (antidépresseurs, anti-épileptiques, gaz analgésiques...).

D'autres méthodes non médicamenteuses sont efficaces et peuvent vous être proposées : la relaxation, le calme, les massages, des applications de pose de poches de glace ou d'eau chaude ...

*L'équipe soignante est là pour vous écouter*

*N'attendez pas qu'elle soit trop importante pour exprimer votre douleur*