

*Douler, anon kozé !*

*Néna touzour in solusyon !*

***La douleur ?***

***Surtout parlons-en !***

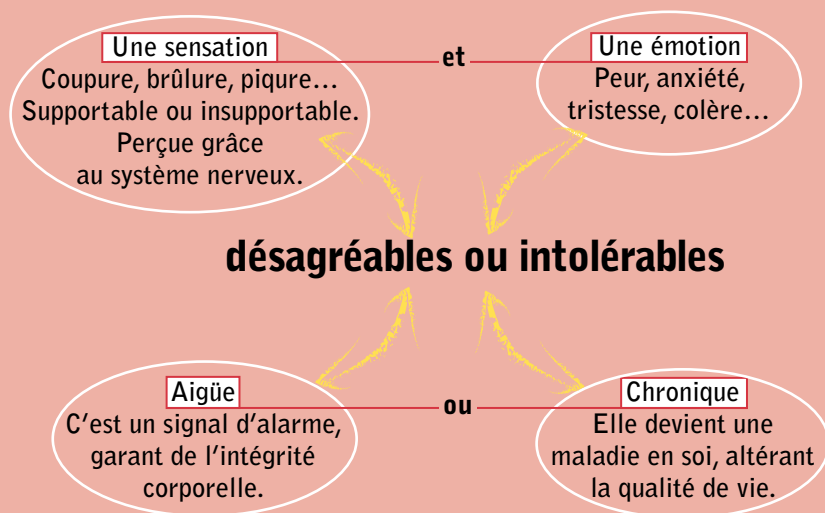


Vous êtes hospitalisé pour une intervention chirurgicale, un examen ou un bilan médical. Dans cet établissement, les équipes soignantes s'engagent à :

- mettre en œuvre tous les moyens à leur disposition pour prévenir, réduire, et soulager votre douleur,
- vous donner toutes les informations utiles, répondre à vos questions.

## *La douleur, c'est quoi ?*

### *Doulèr, ko sa y lé ?*



**L'expression et le vécu de la douleur sont différents d'une personne à l'autre**, selon sa culture, sa mémoire des douleurs passées, la connaissance de son corps, le sens qu'elle lui donne...

**La douleur se manifeste par des comportements divers :** plaintes, agitation, cris, pleurs, grimaces, colères, retrait, repli sur soi...

**La douleur est un phénomène complexe.**

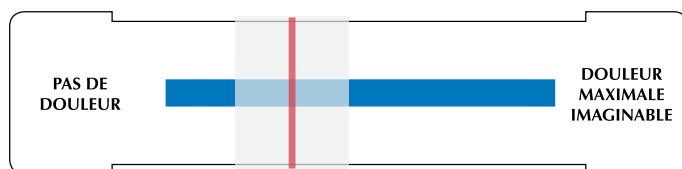
# Comment sera évaluée votre douleur ?

## *Koman y évalu out doulèr ?*

**Vous seul pouvez dire combien et comment vous avez mal.** Il existe différentes méthodes d'évaluation de la douleur, le personnel soignant utilisera le plus souvent l'une d'entre elles :

- **Echelle Visuelle Analogique (EVA) :**

Sur cette réglette, le niveau d'intensité de votre douleur se situe en plaçant le curseur entre «Pas de douleur» et «Douleur maximale imaginable».



- **Echelle Numérique (EN) :**

Vous indiquez l'intensité de votre douleur, en lui donnant une note entre 0 = Pas de douleur, et 10 = Douleur maximale imaginable.

- **Echelle Verbale Simple (EVS) :**

Vous appréciez l'intensité de la douleur entre 5 niveaux :

- Pas de douleur
- Douleur faible
- Douleur modérée
- Douleur intense
- Douleur très intense («mi gagne pi supporté»).



**N'hésitez pas à signaler à l'équipe soignante, l'apparition ou la persistance d'une douleur.**

# Comment sera traitée votre douleur ?

## *Koman nou va trait out doulèr ?*

- **Avec des médicaments antalgiques**

Ils peuvent être administrés selon les cas sous forme orale, sous forme de dispositif transcutané (patch), en injection sous-cutanée, intraveineuse, en perfusion, ou grâce à une pompe programmée (PCA ou Analgésie Contrôlée par le Patient qui peut s'administrer une dose de médicament en appuyant sur un bouton poussoir).

Dans certains cas, un petit tube appelé cathéter peut être placé dans votre dos (péridurale), ou dans une autre région du corps (anesthésie loco-régionale).

- **Différents médicaments antalgiques**

peuvent être prescrits. La morphine et ses dérivés sont les plus puissants. Ils ne sont pas réservés au traitement des douleurs du cancer. Aux doses habituellement utilisées, ils n'entraînent pas de dépendance.

- **D'autres moyens que les médicaments**

peuvent vous être proposés :  
glace, neurostimulation transcutanée, toucher/massage, relaxation, hypnose, écoute et soutien psychologique...  
Ils font partie intégrante du traitement de la douleur.





**La douleur est à la fois une sensation et une émotion : elle mobilise le corps et le psychisme.**

**De ce fait une prise en charge globale est la plus appropriée.**

**Une psychologue est disponible** pour un travail psychologique approfondi.

- Ne laissez pas la douleur s'installer, durer.
- Ne la laissez pas vous envahir.
- Ne la laissez pas perturber vos relations familiales, professionnelles...
- En parler permet de mieux y faire face, de prévenir l'anxiété et la dépression qui peuvent en découler.
- Pour moins souffrir, pour être mieux, ne restez pas tout seul.



***La douleur, en particulier quand elle est chronique, est souvent déprimante, angoissante...***

***Suport pa li trop lontan !***

# À qui s'adresser ? Ou sa demandé ?

- **Au personnel soignant** du service qui vous accueille. Des mesures sont prises pour éviter la douleur liée aux soins, aux examens complémentaires et la douleur post-opératoire.
- **A l'infirmière référente douleur** de chaque service.
- A la demande du médecin du service, **l'équipe douleur de l'hôpital** (médecins, infirmières et psychologue) peut intervenir.
- **Une consultation douleur** reçoit les patients douloureux chroniques adressés par leur médecin traitant.  
Au sein de cette unité, des groupes de relaxation pour les adultes, et les enfants souffrant de migraines ou de douleurs abdominales chroniques et adressés par le service de pédiatrie, sont mis en place.
- Comme tous les établissements hospitaliers, le CHR Félix Guyon est doté d'un **CLUD** (Comité de Lutte contre la Douleur), chargé de faire des propositions pour améliorer la prise en charge de la douleur.
- **Dans le questionnaire de satisfaction** qui vous est remis à l'entrée dans les services d'hospitalisation, vous trouverez une ligne consacrée à la prise en charge de la douleur.  
Nous vous remercions de le remplir et de le poster dans l'enveloppe prévue à cet effet. Vous contribuerez ainsi à l'évaluation de la qualité de la prise en charge de la douleur et à son amélioration.



**CLUD**  
**Comité de Lutte contre la Douleur**  
**Tél : 02 62 90 61 00**  
**Fax : 02 62 90 61 07**  
**sec.douleur.fguyon@chr-reunion.fr**



Centre Hospitalier Régional  
Site Félix Guyon  
97405 Saint-Denis Cedex.  
Tél : 0262 90 50 50 - Fax : 0262 90 50 51  
direction.fguyon@chr-reunion.fr