

LA DOULEUR, PARLONS-EN !

La douleur est une expérience à la fois physique et émotionnelle. Le ressenti de la douleur est un phénomène propre à chacun.

Il faut toujours croire votre proche lorsqu'il dit qu'il a mal

REPÉRER LA DOULEUR

Observer votre proche

- Tenez compte des expressions du visage, des mimiques, des gémissements, des pleurs...
- Noter les changements de comportement (agressivité, repli sur soi, etc...).

Observer les actes du quotidien

- Il refuse ou a des difficultés pour changer de position, pour se lever.
- Il ne tient pas en place.
- Il a moins d'appétit.
- Il a des difficultés pour s'endormir, des réveils fréquents ou des insomnies...
- Il a des difficultés à aller à la selle et à uriner.
- Il ne s'intéresse plus à ses activités favorites.

Les questions à lui poser

Où as-tu mal ?

Quand as-tu mal ? le jour, la nuit, après un soin, après un repas, après une mobilisation...

Comment as-tu mal ? brûlures, picotement, fourmillement, décharges électriques, après un effort...

Pendant combien de temps as-tu mal ? en continu, par crises...

SOULAGER LA DOULEUR

A chaque douleur, son traitement

Il y a deux grands types de douleurs qu'il est important de distinguer car elles ne sont pas sensibles aux mêmes traitements :

- **les douleurs « nociceptives »** : elles sont liées à une infection ou à une inflammation, comme par exemple dans le cas d'un cancer en pleine évolution et/ou au stade terminal.
- **les douleurs « neuropathiques »** lorsqu'un nerf est touché : elles se manifestent par des sensations de type brûlures, décharges électriques, picotements, fourmillements, engourdissements, démangeaisons...

S'il prend de la morphine

- 1) Respecter les horaires de prises du médicament prescrit.
- 2) Surveiller que votre proche aille à la selle et urine bien.
- 3) Pour éviter la constipation, veiller à son hydratation et à une alimentation riche en fibres et solliciter le médecin pour associer au traitement de la douleur un laxatif systématique.
- 4) Etre vigilant aux changements de comportements (sommolence, hallucination, cauchemar...).
- 5) Ne modifier aucun traitement sans l'avis d'un professionnel.

Les techniques non médicamenteuses

De nombreuses méthodes agissent :

- **sur le physique** : le bain relaxant, le chaud, le froid, les massages, l'acupuncture...
- **sur le psychique** : le soutien psychologique, l'hypnose, la relaxation, la sophrologie...

Votre proche vous semble-t-il soulagé ?

**PARLEZ-EN AVEC LES SOIGNANTS
ET LE MÉDECIN TRAITANT**