

Fiche de renseignements pour la sensibilisation en matière de santé

De la part des infirmières et des infirmiers

Ligne directrice sur les pratiques exemplaires en soins infirmiers

Maîtriser sa douleur

Saviez-vous que la douleur est l'une des raisons les plus fréquentes pour lesquelles les gens demandent l'aide d'un professionnel de la santé?

Des recherches démontrent que la douleur non maîtrisée est un problème courant chez les gens de tout âge et qu'elle peut être un problème grave pour vous et pour les membres de votre famille. Une douleur non maîtrisée peut avoir des répercussions sur vos activités quotidiennes et vous rendre déprimé et irritable. Les membres de votre famille peuvent se sentir désemparés et affligés lorsqu'ils ne sont pas en mesure de soulager votre douleur.

Vous méritez le meilleur soulagement possible!

La Société canadienne de la douleur affirme que les gens ont droit au meilleur soulagement possible de la douleur. Si vous avez des douleurs, sachez que des connaissances et des ressources existent pour les soulager adéquatement et améliorer votre qualité de vie. Les infirmières et infirmiers, ainsi que les autres professionnels de la santé, sont là pour aider les gens et s'assurer que des stratégies efficaces sont disponibles et offertes pour soulager la douleur.

Il existe différentes façons de prendre en charge les divers types de douleur (aiguë et chronique). Il existe cependant certaines lignes directrices que les infirmières et infirmiers, ainsi que les autres professionnels de la santé, utiliseront pour vous aider, peu importe le type de douleur que vous ressentez :

- La douleur est unique et diffère d'une personne à l'autre, peu importe l'âge ou les besoins particuliers : *la douleur est telle que vous la décrivez.*
- Si votre douleur n'est pas soulagée, il faut l'évaluer et trouver des façons de la soulager.
- Vous-même et les membres de votre famille devez prendre part aux décisions sur la prise en charge de la douleur.
- Toute votre équipe de soins de santé doit participer à la prise en charge de la douleur que vous éprouvez.

La première étape est l'évaluation de la douleur :

Vous êtes la personne la plus apte à décrire la douleur que vous ressentez. Cependant, si vous ne pouvez pas vous exprimer, les membres de votre famille devraient participer à l'évaluation de la douleur. Lorsque les infirmières et infirmiers évalueront votre douleur, vous pourriez avoir à répondre aux questions suivantes :

- Où se situe votre douleur? Éprouvez-vous de la douleur à plus d'un endroit?
- À quoi ressemble votre douleur? Quels mots emploieriez-vous pour décrire votre douleur (par ex. : lancinante, perçante)?
- Qu'est-ce qui atténue ou amplifie votre douleur?
- Votre douleur se déplace-t-elle?
- De quelle façon la douleur affecte-t-elle vos activités?
- Quand la douleur survient-elle? Combien de temps persiste-t-elle? À quelle fréquence survient-elle?
- Quelle note attribuez-vous à votre douleur sur une échelle de 0 à 10? (Une échelle peut comprendre des chiffres ou des mots allant de « aucune douleur » à « la pire des douleurs », ou encore des illustrations de visages vous aidant à décrire votre douleur.)
- Quelle est l'intensité de la douleur (sur une échelle de 0 à 10) lorsque vous êtes au repos? Lorsque vous êtes actif?
- Quels médicaments prenez-vous? Quel est le dosage? À quelle fréquence? Depuis combien de temps les prenez-vous? Dans quelle mesure (sur une échelle de 0 à 10) aident-ils à soulager votre douleur?

Qu'arrive-t-il ensuite?

Les réponses à ces questions, ainsi que les renseignements obtenus suite à un examen physique et à des tests (par ex. : radiographie) vous donneront, à vous et à vos prestataires de soins de santé, les renseignements nécessaires pour élaborer un plan de prise en charge de la douleur. Votre plan peut comprendre des médicaments et d'autres activités comme l'exercice et un traitement par le froid ou la chaleur. Dans le cadre des soins que vous recevrez, vous devrez décrire votre douleur à intervalles réguliers et indiquer s'il y a une amélioration. Votre plan sera modifié au besoin.

Parlez à votre infirmière ou à votre infirmier, à votre médecin ou à tout autre professionnel de la santé lorsque vous commencez à ressentir une douleur et prenez part au plan de prise en charge de la douleur élaboré pour vous (ou pour un membre de votre famille)! Il est souvent plus facile de maîtriser la douleur à un stade précoce, avant qu'elle ne devienne intense. Rappelez-vous que vous méritez le meilleur soulagement possible.



Cette fiche de renseignements a été élaborée pour compléter la Ligne directrice sur les pratiques exemplaires en soins infirmiers de la RNAO destinée aux infirmières et aux infirmiers. L'objectif de cette fiche est d'accroître vos connaissances et de vous inciter à participer plus activement aux décisions concernant votre santé. Le public peut consulter et télécharger gratuitement cette Ligne directrice sur les pratiques exemplaires en soins infirmiers, intitulée *Évaluation et prise en charge de la douleur*, à l'adresse suivante : <http://www.rnao.org/bestpractices>.



L'Association des infirmières et infirmiers autorisés de l'Ontario
Projet des Lignes directrices sur les
pratiques exemplaires en soins infirmiers
111, rue Richmond Ouest, bureau 1100
Toronto (Ontario)
M5H 2G4
Site Web : www.rnao.org

*Ce projet est financé par le ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario
La traduction française de ce document a été réalisée grâce au soutien de Santé Canada*