

Et si j'ai mal et si j'ai peur...

Dis-le aux personnes qui te soignent

Il ne faut pas attendre d'avoir très mal pour le dire car on soulage plus facilement une douleur si on s'en occupe dès le début. L'infirmière te propose d'utiliser une de ces réglottes pour savoir "combien" tu as mal: _____

Il existe différents moyens pour te soulager.

- Des médicaments plus ou moins puissants selon que tu as un peu, beaucoup ou très mal.

On te les donne sous différentes formes : _____ Comprimés
_____ Suppositoires _____ Sirops
_____ Perfusions L'infirmière vérifie régulièrement que les médicaments sont efficaces en te demandant de dire "combien" tu as mal grâce à la réglotte.

- Si on doit te faire des soins ou des examens douloureux, les personnes qui te soignent utilisent :

- une crème anesthésiante à mettre sur la peau pour ne pas sentir les piqûres. _____ - un mélange gazeux à respirer dans un masque pour te détendre et t'aider à avoir moins mal. _____ - Des médicaments dans la perfusion. _____

- Voilà ce qui peut aussi t'aider et te rassurer :

savoir ce qui va se passer

te relaxer

avec par exemple des huiles essentielles _____

te distraire

Afin de vous proposer du contenu enrichi et d'élaborer des statistiques de fréquentation, nous sommes susceptibles de déposer des cookies tiers sur votre machine. Cela ne peut se faire qu'en obtenant, au préalable, votre consentement pour chacun de ces cookies.

✓ OK, tout
accepter

Personnaliser