



Prise en charge de la douleur

La douleur est une sensation désagréable physique qui peut être en lien avec une souffrance morale. Elle peut s'accompagner d'émotions et de sentiments tels que la peur, l'angoisse, la tristesse, la colère, l'inquiétude.

Il est important de pouvoir parler de sa douleur et de sa souffrance. Les soignants sont à votre écoute, ils entendent vos demandes et souhaitent y répondre.

Il existe également des unités spécialisées au sein du CHU. Si vous éprouvez le besoin d'en savoir davantage, renseignez-vous auprès des soignants de votre unité d'hospitalisation.

La douleur n'est pas une fatalité.

Etre acteur dans le traitement de la douleur est un moyen de la contrôler. Supporter la douleur ne permet pas de lui résister. Les douleurs altèrent le confort et la qualité de vie. Elles diminuent votre énergie et retentissent sur votre vie quotidienne.

La douleur se prévient

Il existe de nombreuses situations susceptibles d'entraîner une douleur. Ce sont les douleurs induites par les actes de soins et de diagnostic. Une intervention chirurgicale, un examen, un soin, un transport ou une séance de rééducation sont des situations occasionnant des douleurs qui peuvent être anticipées. Les douleurs dites induites peuvent et doivent être prévenues.

La douleur se traite

Prendre en compte votre douleur, c'est vous permettre de retrouver le bien-être, l'appétit, le sommeil, l'autonomie et l'échange avec les autres.

Avoir mal, ce n'est pas normal

La douleur n'existe pas sans raison, ne la laissez pas s'installer.

Il n'y a pas une mais des douleurs, qui se distinguent par leur cause, leur durée, leur intensité,...

La souffrance morale augmente les douleurs.

Tout le monde ne réagit pas de la même façon à la douleur.

N'hésitez pas à en parler, votre médecin en cherchera les causes.

Alors, parlons-en ensemble

Répondre à votre douleur, c'est possible si vous en parlez. Aidez l'équipe soignante à traiter votre douleur. Nous ne pouvons rien faire sans votre concours. Vous êtes un acteur principal dans la bonne gestion de la douleur.

Traiter votre douleur, c'est possible

Nous mettrons en oeuvre tous les moyens à notre disposition pour la soulager.

Cependant, nous ne pouvons pas garantir l'absence totale de douleur.

Les médicaments

Les antalgiques sont des médicaments qui soulagent. Il existe plusieurs types d'antalgiques (paracétamol, aspirine,...). La morphine et ses dérivés sont les plus puissants d'entre eux. Un traitement par la morphine peut toujours être interrompu si la cause de vos douleurs disparaît. Vous ne courez aucun risque de devenir dépendant si ce traitement est bien conduit et bien suivi. D'autres médicaments (antimigraineux, anti-inflammatoires,...) peuvent aussi vous aider. Certains médicaments, utilisés pour traiter les dépressions ou les épilepsies, se sont révélés capables de soulager la douleur. Ne soyez pas étonné si un "antidépresseur" ou un "antiépileptique" (également appelé "anticonvulsivant") vous est prescrit pour traiter votre douleur. Dans votre cas, c'est l'action antalgique de ce médicament qui est utilisée. Les médicaments sont proposés en fonction des mécanismes et de l'intensité des douleurs.

Ils les soulagent, mais ils ne les suppriment pas toujours totalement. Votre médecin vous prescrira un traitement adapté. Celui-ci sera ajusté en fonction de l'évaluation régulière

de vos douleurs.

Les autres moyens

D'autres moyens peuvent être employés pour réduire les douleurs, améliorer votre confort et votre bien-être : relaxation, hypnose, calme, repos, massages, applications de poches de glace ou d'eau chaude, stimulation électrique,...

Comme les médicaments, ils seront adaptés à votre cas.

«Etre soulagé c'est possible, mais comment faire ?»

Votre participation est essentielle. Vous seul pouvez décrire votre douleur. Plus vous nous donnerez d'informations sur votre douleur et mieux nous vous aiderons. Interrogez-nous, nous sommes à votre écoute.

Evaluer votre douleur

L'évaluation de votre douleur doit être systématique et régulière, au même titre que la prise de tension artérielle, du pouls ou de la température. Des [outils d'évaluation](#) seront utilisés.

Une réglette, par exemple, peut être mise à votre disposition. Elle vous permet d'indiquer l'importance de votre douleur. Nous vous expliquerons comment vous en servir dès votre arrivée.

Au CHU de Montpellier, un [Comité de Lutte contre la Douleur](#) (CLUD), composé de médecins et de paramédicaux, travaille pour améliorer la prise en compte de la douleur et de la souffrance.

CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE DE MONTPELLIER

191 av. du Doyen Giraud
34295 Montpellier cedex 5