

# L'importance du soulagement de la douleur au cours de votre hospitalisation

## Qu'est-ce que la douleur?

La douleur est une sensation déplaisante. Elle peut se décrire, par exemple, comme une irritation, une sensibilité ou un inconfort. Elle est ressentie différemment par chacune des personnes, même si elles ont eu la même chirurgie. Pour une guérison maximale après la chirurgie, il est préférable que la douleur soit bien soulagée.



Au cours de votre hospitalisation, les infirmières ainsi que les médecins vous demanderont de décrire votre douleur. Vous devrez leur décrire les situations où vous présentez de la douleur et leur dire si vous êtes bien soulagés par le traitement actuel. Vous êtes la seule personne qui est capable de décrire ce que vous ressentez. Votre aide est donc très importante pour trouver le traitement adéquat au soulagement de votre douleur.

## Quand devez-vous demander de l'aide pour votre douleur?

Il est très important d'informer les infirmières et les docteurs dès l'apparition de votre douleur. Vous devez également être en mesure de la décrire et les informer si le traitement fonctionne. L'échelle de la douleur est un outil important pour aider au soulagement.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aucune Légère Modérée Sévère Intolérable

1. Par exemple : Pour demander de l'aide, dites à votre infirmière : « Ma douleur est de 3/10, j'aurais besoin d'un médicament. »

## Pourquoi le soulagement de la douleur est-il si important?

Les interventions chirurgicales entraînent habituellement de la douleur. Si vous avez une douleur modérée ou sévère, celle-ci peut vous empêcher de bouger ou de respirer adéquatement, ce qui pourrait amener des complications et prolonger votre séjour à l'hôpital. La douleur modérée ou sévère peut également devenir une douleur chronique (ou une douleur à long terme). Il est donc important que vous ayez le moins de douleur possible pour vous remettre sur pied plus rapidement.

Plusieurs traitements, surtout la médication, sont disponibles pour soulager la douleur. Vous pouvez également intégrer d'autres méthodes comme les massages, les bonnes respirations ou bien la relaxation pour aider au soulagement de la douleur. Vous pouvez utiliser plus qu'un moyen à la fois. L'expérience de la douleur est différente pour chaque personne, il est donc important de trouver ce qui fonctionne pour vous.

Il y a certaines croyances qui sont fausses. Par exemple : vous devez être fort, ou bien vous devez endurer la douleur. Les infirmières ainsi que les médecins ont pour but de soulager votre douleur à 100 %, si possible, car ceci aidera à votre rétablissement après la chirurgie. Le soulagement de la douleur ne peut être optimal qu'avec votre aide.

## À quelle fréquence devez-vous recevoir vos médicaments pour la douleur?

Généralement, la médication pour la douleur est administrée aux 4 heures. Pour garder votre douleur le plus faible possible, lorsque vous bougez ou faites vos exercices respiratoires, vous devez habituellement prendre vos médicaments à toutes les 4 heures. Vous aurez probablement besoin de moins de médication si vous les prenez régulièrement au lieu d'attendre que la douleur soit forte.

## Quels sont les médicaments utilisés pour le traitement de la douleur?

**A. Type :** Les médicaments comme l'acétaminophène (Tylénol, Atasol), les anti-inflammatoires (Advil, Naprosyn, Motrin) et les opiacés, tels que la morphine ou le dilaudid, sont normalement administrés régulièrement après une chirurgie pour assurer un soulagement optimal OU une douleur le plus faible possible.



**B. Méthode :** Les médicaments peuvent être administrés par voie intraveineuse au début. Par la suite, lorsque vous êtes capables de boire, ils seront administrés par voie orale. Les pilules peuvent être aussi efficaces que les médicaments intraveineux si elles sont données à temps. Certains patients auront le contrôle de leur médication intraveineuse à l'aide d'une pompe spéciale (Analgésie Contrôlée par le Patient). Si la douleur revient avant de recevoir votre prochaine dose de médicaments, vous pouvez demander

une entre-dose. Il se peut que l'on doive vous administrer des doses plus fortes.

## Quelles sont les méthodes alternatives au soulagement de la douleur?

Il existe plusieurs méthodes douces pour le soulagement de la douleur après une opération. Dites-le à l'infirmière si une de ses méthodes vous a déjà aidé dans le passé. En voici quelques-unes :

- Le « bébé » (coussin, oreiller) qui supporte la plaie lorsque vous vous mobilisez ou toussez ;
- Conseils pour se tourner dans le lit ou se lever ;
- Massages ;
- Lire, regarder la télévision, écouter de la musique, ou autres distractions ;
- Application de glace.

## LES CROYANCES DES PATIENTS

Plusieurs patients ont des croyances qui les empêchent de dire au personnel soignant qu'ils sont souffrants. Ces croyances peuvent même empêcher les patients de prendre leur médication.

### VOICI QUELQUES-UNES DE CES CROYANCES :

#### CROYANCES

**Je ne suis pas un bon patient si je me plains de douleur**

- RÉPONSE**
- Les « bons » patients avisent leurs infirmières lorsqu'ils ressentent de la douleur. Vous êtes un membre important de l'équipe pour le soulagement de votre douleur. Il faut donc aviser votre infirmière dès que vous avez de la douleur et lui dire si vous êtes bien soulagé par le traitement.
  - L'infirmière compte sur vous pour l'aviser lorsque vous êtes souffrant. Vous aidez l'infirmière lorsque vous l'avisez que vous êtes souffrant et si le traitement fonctionne. Elles veulent que vous ressentiez le minimum de douleur. Dites-leur ce qui vous a aidé dans le passé pour soulager une de vos douleurs.
  - La douleur ne veut pas dire que vous guérissez. La douleur non contrôlée peut amener des complications et ralentir votre guérison. Une douleur bien contrôlée aide à guérir plus rapidement.

#### CROYANCE

**Je n'ai pas de douleur, j'ai un inconfort/sensibilité**

- RÉPONSE**
- La douleur peut avoir plusieurs noms. Il faut utiliser l'échelle de la douleur pour évaluer votre inconfort/sensibilité. Si votre douleur devient dérangement ou vous limite dans vos activités, votre respiration, votre sommeil, demandez votre médication à votre infirmière. Ce ne sont pas tous les patients qui utilisent le mot douleur.

#### CROYANCE

**Je ne veux pas d'injection**

- RÉPONSE**
- La médication contre la douleur n'est pas nécessairement donnée par injection. Si vous êtes capable d'avaler, les pilules sont le premier choix et sont aussi efficaces.

## CROYANCES

**J'ai peur de prendre la médication à cause des effets secondaires ou de devenir dépendant.**

- RÉPONSE**
- La dépendance n'est pas un problème. La dépendance survient que très rarement (< 0.01%) sauf si la personne a déjà eu un problème d'abus de drogue auparavant. Aviser votre infirmière ou le médecin si c'est le cas.
  - On peut prévenir la constipation. La médication contre la douleur peut causer la constipation. Pour prévenir le problème, la plupart des patients prennent des émoullients ou des laxatifs en même temps. Si vous n'en prenez pas, parlez-en à votre infirmière.
  - Les nausées sont traitables. Ne refusez pas de prendre la médication contre la douleur à cause des nausées. Normalement, les nausées arrivent seulement les premières fois que vous prenez la médication. Le médecin fait habituellement une ordonnance pour les nausées. Demandez à votre infirmière si jamais vous êtes touché par celles-ci.

## SOUVENEZ-VOUS

- Le soulagement de la douleur est important pour la guérison ;
- La douleur est unique à chaque individu ;
- Vous devez nous aviser de votre douleur ;
- Plusieurs bonnes méthodes sont disponibles pour le soulagement de la douleur.



## VOUS ÊTES UN MEMBRE IMPORTANT DE L'ÉQUIPE DU SOULAGEMENT DE VOTRE DOULEUR

Sources : Document émis en anglais par le Pain Resource Center en collaboration avec le Canadian Pain Society.

Watt-Watson, J., Stevens, B., Katz, J., Costello, J., Reid, D., & David, T. (2004) Impact of a pain education intervention on postoperative pain management, *Pain* 09, 73-85.