

## Vous soulager...

Nous mettons en œuvre tous les moyens à notre disposition pour soulager votre douleur.

Même si nous ne pouvons pas garantir l'absence totale de douleur, la majorité d'entre elles peut être diminuée.

### *Les médicaments :*

Les médicaments classiques contre la douleur sont appelés antalgiques. Il en existe plusieurs types, ils sont prescrits par votre médecin.

### *Les autres moyens :*

D'autres moyens peuvent être employés pour réduire les douleurs : la relaxation, le calme, le repos, le soutien psychologique...

Ces moyens seront adaptés en fonction du type et de l'intensité de votre douleur.

Au Centre Psychothérapique de l'Orne un Comité de Lutte contre la Douleur (C.L.U.D.), composé de médecins et de soignants, développe, améliore et évalue les pratiques et la prise en charge de la douleur.



Dans tous les cas, nous ne pouvons vous soulager que si vous en parlez.



Centre Psychothérapique de l'Orne

## *La douleur, parlons-en*

Vous pouvez ressentir une douleur dans n'importe quelle partie de votre corps. N'hésitez pas à en parler à tout moment de votre prise en charge.

# Avoir mal, ce n'est pas normal...

La douleur n'existe pas sans raison.

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

Il n'y a pas une mais des douleurs qui se distinguent par :

- ✓ leur origine,
- ✓ leur durée,
- ✓ leur intensité,...

Pendant votre séjour, des douleurs peuvent apparaître pour différentes raisons.

Si cela vous arrive, n'hésitez pas à en parler à tout moment à l'équipe soignante afin de ne pas laisser la douleur s'installer et durer.

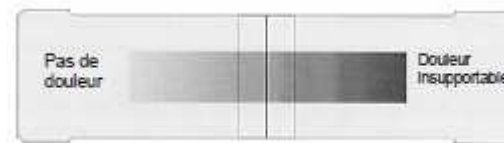
L'équipe pourra alors évaluer votre douleur et la prendre en charge.

# L'évaluer pour la traiter...

Votre participation est essentielle. Vous seul(e) pouvez décrire votre douleur. Personne ne peut se mettre à votre place.

Pour cela l'équipe soignante dispose de plusieurs outils d'évaluation.

Tels que l'échelle des visages (ci-contre) ou l'Echelle Visuelle Analogique (EVA) : elle se présente sous forme d'une réglette accompagnée d'un curseur que vous déplacez le long d'un trait selon l'intensité de votre douleur.

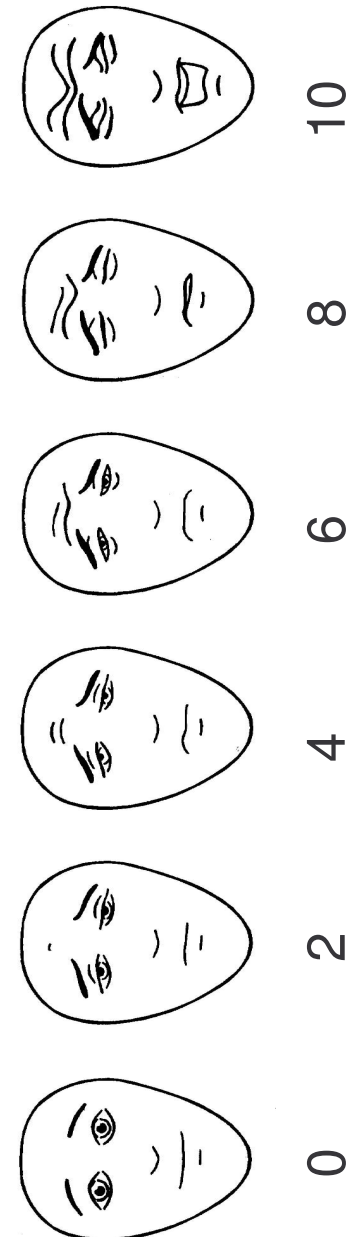


L'évaluation de votre douleur doit être systématique et régulière, afin d'ajuster le traitement si nécessaire.

Évaluez votre douleur grâce aux schémas ci-dessous :

0 = pas de douleur

10 = douleur extrêmement intense



10

8

6

4

2

0