

LA DOULEUR

COMMENT FAIRE FACE ?

> FICHE D'INFORMATION

Qu'est-ce que la douleur ?

• Une sensation qui ne peut être ressentie ou décrite que par le patient : lui seul en est l'expert.

« Une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable liée à une lésion tissulaire réelle, potentielle ou décrite en de tels termes. »

International Association Society of Pain (IASP)

- Les douleurs altèrent le confort et la qualité de vie. Elles peuvent être responsables d'une perte d'appétit, d'un mauvais sommeil, d'une constipation, d'une diminution de l'autonomie, d'une difficulté de communication avec l'entourage et d'un mal-être.

VOUS pouvez agir avec vos proches et vos soignants. Nous rechercherons toujours la cause de votre douleur et proposerons des solutions adaptées à votre quotidien et/ou des traitements médicaux appropriés.

QUE FAIRE ?

- Ne pas rester seul(e) avec votre douleur, en parler autour de vous : par exemple à votre médecin traitant, à votre oncologue, à votre radiothérapeute, à votre infirmière.
- Repérer les moments qui sont les plus douloureux, les gestes, positions ou événements qui déclenchent ou soulagent les douleurs.
- Essayer des activités relaxantes (prendre un bain, écouter de la musique, s'allonger dans un endroit calme, discuter avec vos proches...), mettre du froid ou du chaud selon ce qui vous soulage, faire des massages légers.
- Prendre le traitement antalgique comme il vous est prescrit. Noter son efficacité, dans quel délai l'effet apparaît, la durée de l'effet. Noter aussi la qualité de votre sommeil.
- Noter si le traitement vous cause des effets indésirables : constipation, nausées, vomissements, somnolence, vertiges, démangeaisons, sécheresse de bouche. Nous pouvons agir sur ces effets.
- En cas de doute, demander conseil à votre médecin. Nous pouvons adapter le traitement antalgique.

Cette fiche d'information a été conçue par « l'équipe des soins d'accompagnement » du Centre Paul Strauss et validée par les membres du Comité des patients.

CENTRE PAUL STRAUSS
centre régional de lutte contre le cancer

3 rue de la Porte de l'Hôpital BP 30042 / 67065 Strasbourg cedex
Tél. 03 88 25 24 24
www.centre-paul-strauss.fr