



LA DOULEUR

FICHE D'INFORMATION

La douleur est une sensation qui ne peut être ressentie ou décrite que par le patient : lui seul en est l'expert. Elle consiste en « 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 difficulté de communication avec l'entourage et d'un mal-être voire d'une dépression, d'une diminution de l'autonomie et d'une constipation.

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 ?

- 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, etc.), mettre du froid ou du chaud selon ce qui vous soulage.
- Prendre le traitement antalgique comme il vous est prescrit. Noter son efficacité, dans quel délai l'effet apparaît et sa durée d'effet. Signalez la qualité de votre sommeil.
- Ne pas rester seul avec votre douleur.
- En parler à votre médecin traitant, à votre oncologue, à votre radiothérapeute, à votre infirmier/ère.
- Noter les effets indésirables de votre traitement : constipation, nausées, vomissements, somnolence, vertiges, démangeaisons, sécheresse de la bouche.
- Réévaluer la douleur et son traitement avec le médecin.
- Avec l'accord du médecin, prendre rendez-vous en consultation de soins de support via Allo'Onco (03 68 76 66 66)

Les médecins et l'équipe soignante du Service soins de support & accompagnement sont à votre disposition pour répondre à vos questions.

Contact : T 03 68 76 74 30