

Education du patient face à la douleur



Rédigé par l'équipe algologique
du CHA-Vivalia

Il est important d'**éduquer** les patients douloureux surtout dans un environnement comme le nôtre, l'hôpital. Il existe des **messages incontournables** concernant la gestion de la douleur qu'il est assez facile et **utile de transmettre** :

- Rappeler que chacun est différent face à la douleur. Il ne sert donc à rien de se comparer aux voisins de couloir.
- Inciter à prendre les antalgiques aux heures prescrites plutôt que de les laisser dans la table de nuit. En effet, il est préférable d'anticiper l'installation de la douleur en la traitant dès les premiers signes afin qu'elle se calme au plus vite. Plus la douleur est intense, plus elle sera difficile à atténuer.
- Rappeler qu'au mieux une douleur est traitée, au moins elle s'installera dans le temps et évoluera en douleur chronique.
- Encourager le patient à être acteur de sa prise en charge en réclamant un antalgique/un moyen non médicamenteux ; il aura le sentiment d'avoir un contrôle sur sa douleur et des solutions à y apporter.
- Favoriser la distraction en s'occupant l'esprit plutôt que d'être hyper centré sur sa douleur.
- Eduquer le patient sur le fait que la peur d'avoir mal est parfois plus importante que la douleur elle-même. Elle peut amener à éviter certaines activités ou gestes quotidiens. Plus la personne restera inactive, plus la reprise d'une activité deviendra difficile.
- Insister auprès du patient qu'il doit être non douloureux aussi bien au repos que dans la mobilisation. En effet, la personne ne doit pas restée figée dans son lit. Il est important de stimuler le patient à se mobiliser.
- Expliquer que la douleur n'est pas qu'un facteur isolé mais qu'elle peut agir à différents niveaux. Une douleur peut avoir un impact sur le **confort physique** (position douloureuse, difficulté à se mouvoir,...), **psychologique** (humeur irritable/dépressive/anxieuse, catastrophisme,...) et le **bien-être social** (conflit, incompréhension des proches,...).

L'inverse est également vrai !

La perception de la douleur va être accentuée par les troubles de l'humeur, les difficultés sociales, l'immobilisme,...

Le modèle bio-psycho-social

Tous ces facteurs qui interagissent sont appelés les yellow-flags.

