

QU'EST-CE QUE LA DOULEUR ?

La douleur est une expérience personnelle, physique et émotionnelle, liée à une lésion réelle ou potentielle.

Sensorielle
physique

Émotionnelle
affective

Cognitive
pensées

Réactions
comportementales

POURQUOI EST-IL IMPORTANT D'EN PARLER ?

Ignorer la douleur peut entraîner :

- Une fatigue, de l'anxiété ou un isolement
- Des troubles du sommeil ou de l'humeur
- Une altération de la qualité de vie, avec des conséquences à la fois psychologiques et sociales
- Une aggravation de l'état de santé

DOULEUR AIGÜE ?

ou

DOULEUR CHRONIQUE ?

- Signal d'alerte, utile, protectrice
- Soudaine et de courte durée
- Pulsations, coups, pression
- Bien définie

À soulager rapidement et traiter la cause

- Altère la qualité de vie
- Persiste au-delà de 3 mois
- Brûlures, fourmillements, décharges
- Diffuse

À réduire pour améliorer la qualité de vie et restaurer l'autonomie

Une douleur aiguë peut devenir chronique si elle n'est pas traitée !

COMMENT EST ÉVALUÉE MA DOULEUR ?

L'évaluation de la douleur est une étape essentielle, qui se fait avec vous.

- Elle commence par un **temps d'écoute** : j'exprime ce que je sens, ce que je ressens, ce que je pense et ce que je fais
- Des outils simples existent (échelles, questionnaires) pour aider les professionnels à adapter votre prise en charge

**AVOIR MAL
CE N'EST PAS
NORMAL !**

PARLEZ-EN À VOTRE SOIGNANT

Votre douleur mérite d'être prise en compte

Plus d'informations



QUELLE PEUT ÊTRE MA PRISE EN CHARGE ?

- Pharmacologique (médicament)
- Physique (activités physiques, kinésithérapie)
- Psychologique (suivi, relaxation...)

**N'ATTENDEZ PAS :
PARLEZ DE VOTRE
DOULEUR DÈS
QUE POSSIBLE**

**LA DOULEUR
SE TRAITE
AUSSI SANS
MÉDICAMENT**

**BIEN SUIVRE
SON TRAITEMENT
C'EST MIEUX
SE SOIGNER**

**UN ANTIDOULEUR
C'EST PERSONNEL**