



# La prise en charge de votre douleur

En toutes circonstances, nous devons nous efforcer de soulager votre douleur par des moyens appropriés à votre état.

## Est-il normal d'avoir mal ?

La douleur est un signe d'alerte physiologique mais, de nos jours, il n'est pas normal qu'une douleur se prolonge. C'est un devoir pour le médecin et l'équipe soignantes d'évaluer et de soulager votre douleur.

## La douleur est-elle évitable ?

Il existe plusieurs types de douleur :

- **Douleurs aiguës** (post chirurgie, traumatisme, etc.) : ce sont des douleurs très récentes. Leur cause doit être recherchée et, parallèlement, elles doivent être traitées ;
- **Douleurs provoquées** par certains soins ou examens (pansements, pose de sondes, de perfusion, etc.) : ces douleurs peuvent être prévenues. L'objectif est de limiter leur survenue et leur intensité ;
- **Douleurs chroniques** (migraines, lombalgies, etc.) : ce sont des douleurs persistantes dont la cause est connue et qui représentent une pathologie en soi. Il faut donc traiter la douleur et tout ce qui la favorise. Avant tout acte, le personnel de santé doit vous expliquer la technique employée et son déroulement. Si cet acte est réputé douloureux, le soignant se réfère à un protocole de prise en charge de la douleur prévu par le médecin ou le chirurgien qui vous soigne.

Ce protocole doit être strictement suivi par le personnel soignant qui ne pourra pas le modifier, même à votre demande.

Le personnel soignant notera l'intensité de votre douleur dans votre dossier et utilisera les moyens les mieux adaptés pour la prévenir et la soulager (antalgiques, méthode non médicamenteuse, etc.).

Pour mesurer l'intensité de la douleur, l'équipe utilise l'Echelle Verbale Simple (EVS) qui évalue la douleur de 0 à 4 :

- 0 pas de douleur ;
- 1 douleur peu intense ;
- 2 douleur moyennement intense ;
- 3 douleur intensité forte ;
- 4 douleur insupportable.

Si, malgré le traitement, vous souffrez encore, n'hésitez pas à alerter le personnel soignant, qui pourra alors demander le passage de **l'équipe douleur de l'établissement**.

## Doit-on attendre que la douleur s'installe ?

Pour la douleur aiguë prévisible (postopératoire par exemple), le médecin prescrit des antalgiques que vous devez prendre systématiquement avant que la douleur ne s'installe.

Pour une douleur chronique, qui dure plusieurs semaines, ou mois, il est préférable de faire le point avec votre médecin traitant qui peut vous orienter vers la **consultation spécialisée contre la douleur chronique organisée dans notre établissement de santé**.

L'accès à une structure de traitement de la douleur chronique s'effectue uniquement sur rendez-vous et il n'est pas possible de venir consulter directement : il faut avoir été adressé par un médecin (courrier).

Vous pouvez contacter l'**Institut de la douleur** du Centre Hospitalier Privé de l'Europe pour plus d'information ou pour envoyer le courrier de votre médecin :  
01.39.17.50.65 | [secretariat.vivalgo.idf@vivalto-sante.com](mailto:secretariat.vivalgo.idf@vivalto-sante.com).

Le traitement de la douleur chronique peut faire appel à des moyens thérapeutiques variés, dont la mise en œuvre est bien codifiée : médicaments antalgiques, techniques anesthésiques et neurochirurgicales, kinésithérapie, etc. Des spécialistes de différentes disciplines : psychologue, kinésithérapeute, diététicienne, etc. interviennent car les douleurs chroniques sont multifactorielles et nécessitent une prise en charge pluriprofessionnelle.

## Suis-je obligé de respecter les doses prescrites ?

Un traitement contre la douleur nécessite de prendre précisément les doses prescrites par votre médecin. Si vous souhaitez effectuer un changement dans votre traitement surtout **ne prenez pas d'initiative** dans ce domaine sans prévenir votre médecin.

## Qu'est-ce que le contrat d'engagement de lutte contre la douleur ?

Remis à tout patient hospitalisé, ce document constitue un acte d'engagement dans une politique d'amélioration de la prise en charge de la douleur des personnes accueillies dans notre établissement.

**N'hésitez pas à parler de votre douleur.  
Votre participation est essentielle et indispensable.  
Les professionnels de santé sont là pour vous soigner,  
vous écouter, vous soutenir et vous aider.**