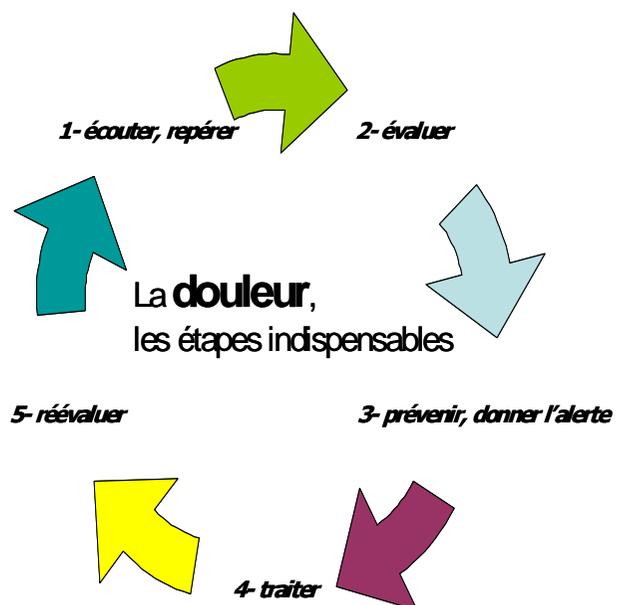


Sachez qu' il existe des échelles d'évaluation de la douleur qui peuvent aider tout au long des étapes clés rappelées ci-dessous :



Pour plus d'informations, contactez le médecin traitant



Fiche conseil élaborée dans le cadre du groupe de réflexion Information-Prévention

**SOULAGER LA
DOULEUR :**
une nécessité, une urgence

FICHE PREVENTION – PROFESSIONNELS ET AIDANTS



**SOULAGER LA
DOULEUR :**
une nécessité, une urgence



Pour en savoir plus sur REPER'Age :
☎ 03 27 14 00 98 ou www.reperage-sante.fr



Face à la douleur : tous concernés mais pas tous égaux

Le seuil de tolérance est variable d'une personne à l'autre, qu'on soit malade ou en bonne santé. Quoi qu'il en soit, la douleur a un retentissement sur la vie quotidienne. C'est pourquoi s'en préoccuper est essentiel pour le bien-être physique et psychique de la personne accompagnée.

La douleur : les idées reçues

- « C'est normal d'avoir mal quand on est vieux »,
- « Evaluer la douleur, ça prend trop de temps ! »
- « Toutes ces drogues, ça va le tuer ! »
- « La morphine, c'est pour les mourants ».

Faux... La douleur est un élément de souffrance. Evaluer et soulager la douleur constituent des **actes de bientraitance**.

La douleur, un signal d'alarme

La douleur est un symptôme. Elle peut être physique et/ou psychique. Dans tous les cas, la cause et les mécanismes doivent être recherchés.

La douleur peut se manifester sous différentes formes dont les causes peuvent être :

- des lésions, des compressions ou une inflammation des tissus (brûlures, plaies, douleurs articulaires...)
- et/ou
- des sensations de brûlures, des fourmillements, des picotements, des démangeaisons...
 - un mal-être, une dépression, une anxiété, la somatisation d'une souffrance.

La douleur n'est pas une fatalité...

La douleur, les étapes indispensables

1- Ecouter, repérer

En ayant une approche relationnelle basée sur l'écoute, l'empathie, l'attention... vous contribuez à repérer la douleur. Il est important de repérer les situations dans lesquelles la personne âgée est en difficulté.

En cas de troubles de la communication, soyez attentif aux signes exprimés par le corps et aux modifications de comportement.

2- Evaluer

Toute plainte et/ou tout comportement inhabituel doivent être pris en considération. N'attendez pas la plainte pour demander : « **avez-vous mal ?** ».

3- Prévenir, donner l'alerte

Quel que soit le champ d'action, tout professionnel intervenant auprès d'une personne âgée a légitimité pour donner l'alerte (à la famille, au responsable de service...) Et pour qu'une prise en charge ait lieu, il est nécessaire **d'alerter le médecin traitant**, seul habilité à initier le traitement adapté.

4- Traiter

Attention aux dangers de l'automédication !

Ce qui est adapté pour l'un ne l'est pas forcément pour l'autre. Le médecin traitant pourra prescrire un traitement médicamenteux et /ou vous orienter vers une approche non médicamenteuse en fonction du seuil de la douleur, des pathologies et des traitements en cours, du métabolisme, des antécédents...

5- Réévaluer

La prise en charge de la douleur est ciblée et temporaire. Il est nécessaire d'être attentif autant à la survenue de nouveaux signes d'alerte qu'à une amélioration de la situation. Ainsi, le médecin pourra réajuster le traitement.