

## Décrire la douleur à votre professionnel de la santé

En décrivant votre douleur de manière précise et détaillée, vous aiderez votre professionnel de santé à trouver la cause de la douleur et à la traiter.

Rappelez-vous que de nombreuses personnes ressentent ce type de douleur et qu'il est normal de se sentir ainsi, mais qu'il est important de ne pas « résister » et de parler de votre douleur à votre professionnel de la santé. Il est très important de raconter comment vous vivez votre douleur, ce que vous en pensez et quels sont vos objectifs, et vous devez être prêt à répondre aux questions et à décrire votre douleur avec précision.

Rappelez-vous que la douleur physique est influencée par de nombreux facteurs et qu'être en bonne santé physique, émotionnelle, mentale et spirituelle vous aide à vous rétablir plus rapidement.

Informations utiles à décrire à votre professionnel de la santé :

- Depuis combien de temps avez-vous des douleurs
- Là où vous ressentez la douleur
- Que la douleur soit ponctuelle ou diffuse
- La sensation et l'intensité de la douleur
- Si la douleur est constante ou si elle va et vient
- Quelles sont les activités qui aggravent ou améliorent la douleur
- Comment votre douleur limite ce que vous pouvez faire
- La fréquence et la durée de la douleur
- Tout ce qui déclenche la douleur
- Le genre de choses que vous aimez faire
- Les types de mesures qui vous conviennent le mieux pour gérer votre douleur
- Les activités que vous aimeriez pouvoir faire et qui sont limitées par votre douleur

### Tenir un journal de la douleur

La tenue d'un journal ou d'un registre de la douleur est un bon moyen de suivre l'évolution des déclencheurs de la douleur et des symptômes au fil du temps. Soyez aussi précis que possible. Les informations les plus utiles sont les suivantes

- Activités quotidiennes
- Alimentation et boissons
- Médicaments et compléments

- Évaluation de la douleur
- Symptômes associés
- Émotions et pensées pendant, avant et après les poussées de douleur
- Les moments où votre douleur s'atténue et s'aggrave ; par exemple, est-elle plus forte le matin au réveil ? S'améliore-t-elle ou s'aggrave-t-elle après la prise de certains aliments ou médicaments ?

Voici quelques mots qui peuvent vous aider à décrire la façon dont vous ressentez la douleur :

- Douleur
- Brûlage
- Crampes
- Terne
- Craintif
- Ronger
- Lourd
- Chaud ou brûlant
- Pointu
- Tir
- Maladresse
- Fractionnement
- Attaque à l'arme blanche
- Punition ou cruauté
- Rayonnement
- Appel d'offres
- Palpitations
- Fatigant ou épuisant

Des exemples de journal de la douleur sont présentés [ici](#) et [ici](#).

### **Comprendre l'échelle de la douleur**

L'intensité de votre douleur et le degré de malaise sont essentiels pour votre professionnel de la santé. Une échelle de la douleur est un outil précieux qui mesure votre perception de la douleur sur une échelle de 0 à 10. Pensez à votre douleur et voyez si vous pouvez l'évaluer sur l'échelle suivante :

- 1 à 3 : Douleur légère et mineure, perceptible et éventuellement gênante

- 4 à 6 : Douleur modérée à modérément forte, suffisante pour perturber vos activités quotidiennes normales.
- 7 à 10 : Douleur débilante et intense qui vous empêche de mener une vie normale

### **Décrivez vos limites**

La façon dont votre douleur limite vos activités quotidiennes fournit à votre spécialiste du traitement de la douleur des informations importantes. La douleur peut vous empêcher de soulever des objets ou de vous pencher dans une certaine direction. Vous pouvez vous trouver dans l'incapacité d'étirer ou de plier certaines parties de votre corps ou avoir des difficultés à utiliser vos mains pour des tâches telles que la dactylographie.

*Plus vous fournirez d'informations et plus vous décrierez précisément vos symptômes et vos expériences, plus il sera facile d'identifier les options de traitement et de prise en charge qui vous conviennent le mieux.*