

Comment parler de sa douleur?

DOULEUR ET CANCER

Fiches d'information patients issues du

Guide d'information

«DOULEUR ET CANCER :
Prévenir et soulager la douleur
tout au long de la maladie»

SOR SAVOIR PATIENT

RESEAU REGIONAL DOULEUR BASSE-NORMANDIE





réimprimé avec l'aide financière de la ligue
contre le cancer du calvados en 2011



SOMMAIRE

fiche 1

- LA DOULEUR C'EST QUOI ?

fiche 2

- . LES CAUSES DE LA DOULEUR
PENDANT UN CANCER
- . DOULEURS LIEES AUX SOINS

fiche 3

- APPRENDRE A DECRIRE ET EVALUER
LA DOULEUR

fiche 4

- COMMENT SOULAGER LA DOULEUR

fiche 5

- . A L'ATTENTION DES PROCHES
- . IDEES RECUES

fiche 6

- REFERENCES

● LA DOULEUR C'EST QUOI ?

En France, la prise en charge de la douleur est un droit du patient.
(Loi Kouchner 1999)

La douleur est une sensation à la fois physique et émotionnelle.
C'est une expérience personnelle : chacun ressent et réagit différemment face à sa douleur.

On distingue différents types de douleurs, en fonction de leur mécanisme d'origine (**nociceptif ou neuropathique**) et de leur évolution dans le temps (**aiguë et chronique**). Une douleur nociceptive peut être aiguë (brève) ou chronique (persistante).

Les douleurs d'origine neuropathique sont souvent des douleurs chroniques.

Mais la douleur varie également en fonction des personnes, de nos émotions, de notre mental, de notre stress, de notre éducation et de notre culture. Selon les circonstances, elle est plus ou moins facile à supporter. Un moment de plaisir peut calmer un instant une douleur vive. Au contraire, une anxiété ou une période de dépression accentue la douleur et la rend plus difficile à vivre.

Reconnaître ces différents types de douleurs permet de choisir le bon traitement et de les soulager efficacement.

Toute douleur doit être signalée et soulagée rapidement,
pour éviter qu'elle ne s'installe et ne devienne chronique.

- **Aigu, aiguë :**

se dit d'une douleur ou d'une maladie d'apparition soudaine et d'évolution rapide.

- **Chronique :**

se dit d'une douleur qui dure depuis plus de 3 mois.

- **Neuropathique :**

se dit d'une douleur liée à un mauvais fonctionnement ou à une lésion du système nerveux.

- **Nociceptif (ve) :**

se dit d'une douleur déclenchée par le système nerveux en cas d'agression de l'organisme (traumatisme, infection, inflammation, maladie...)

● LES CAUSES DE LA DOULEUR PENDANT LE CANCER.

Pendant un cancer, une douleur a différentes causes possibles. Elle peut être liée à la **tumeur** elle-même, aux traitements du cancer (la chirurgie, la **radiothérapie** ou la **chimiothérapie** principalement) ou aux soins et examens médicaux nécessaires au diagnostic et au suivi de la maladie (piqûres, pansements, prélèvements...)

Les douleurs autres que celles induites par le cancer doivent toujours être prises en charge au cours de cette maladie.

Guide d'information DOULEUR ET CANCER « Prévenir et soulager la douleur tout au long de la maladie » p 22 à 32

● DOULEURS LIEES AUX SOINS

Des moyens simples existent pour que les soins et examens médicaux nécessaires au diagnostic ou au traitement du cancer ne soient pas des sources supplémentaires de douleur.

Leur utilisation repose à la fois sur l'information des patients, la communication avec l'équipe soignante et la bonne organisation des professionnels.

N'ayez pas peur de paraître « douillet » si vous demandez un traitement contre la douleur. Le fait de ne pas souffrir inutilement pendant un acte de soins est aussi important pour vous que pour le professionnel qui réalise l'acte. En effet plus vous êtes détendu et en confiance, plus l'acte est facile à réaliser.

Si vous avez reçu un traitement préventif lors des soins précédents, n'hésitez pas à préciser à l'équipe médicale s'il a été suffisant ou non. Elle pourra ainsi, pour les soins futurs, adapter les moyens mis en œuvre à vos besoins.

Guide d'information DOULEUR ET CANCER « Prévenir et soulager la douleur tout au long de la maladie » p 71 à 78

GLOSSAIRE



- **Chimiothérapie :**

traitement du cancer par des médicaments qui détruisent les cellules cancéreuses ou les empêchent de se multiplier. Les médicaments de chimiothérapie peuvent être administrés par piqûres, perfusions ou, parfois, sous forme de comprimés.

- **Radiothérapie :**

traitement local du cancer à l'aide de rayons spécifiques qui détruisent la tumeur.

- **Tumeur :**

masse ou grosseur liée à une multiplication anormale de cellules.

● APPRENDRE A DECRIRE et EVALUER SA DOULEUR

Parler de sa douleur n'est pas toujours facile.

Par sa dimension personnelle et **subjective**, la douleur n'est pas mesurable avec des outils, comme peuvent l'être la température ou la tension artérielle. Elle est cependant toujours évaluable.

Même si des examens médicaux sont parfois utiles pour diagnostiquer la cause d'une douleur, ils ne permettent pas d'évaluer à eux-seuls ce que la personne ressent.

Comment parler de sa douleur ?

- . Où avez-vous mal ? (localiser la douleur sur un schéma)
- . Comment avez-vous mal ? (choisir des mots pour décrire sa douleur)
- . Quel est l'intensité de votre douleur ? (utiliser une échelle)
- . Quand avez-vous mal ?
- . Quel retentissement sur votre vie (activités, sommeil, moral...) ?

Des outils d'évaluation de la douleur ont été élaborés pour vous permettre d'expliquer votre douleur (Voir exemple sur glossaire).

Il existe également des outils pour les personnes non communicantes.

(Guide d'information DOULEUR ET CANCER p 83 à 103)

La douleur doit être évaluée de manière régulière, tout au long du traitement et de la maladie.

Guide d'information DOULEUR ET CANCER « Prévenir et soulager la douleur tout au long de la maladie » p 33 à 38.

• **Subjectif (ve) :**

avis, pensée ou ressenti qui est propre à une personne et difficilement mesurable, comme la douleur ou la peur. Son contraire est le terme objectif.

Outils d'évaluation :

● **L'EVA :** Echelle Visuelle Analogique

Règle horizontale de 100 mm. La personne douloureuse déplace un curseur entre pas de douleur et douleur maximale imaginable.



● **L'EN :** Echelle Numérique

Donner un chiffre de 0 à 10 pour situer le niveau de votre douleur?

. La note 0 correspond à « pas de douleur »

. La note 10 correspond à « la douleur maximale imaginable »

● **L'EVS :** Echelle verbale simple

Quel est le niveau de votre douleur ?

- Pas de douleur
- Faible
- Modérée
- Forte
- Extrêmement forte

● COMMENT SOULAGER LA DOULEUR

De nombreuses possibilités existent pour soulager la douleur :

- . des médicaments qui agissent directement sur la douleur
- . les traitements du cancer, qui agissent sur la cause de la douleur lorsqu'elle est due à la **tumeur**.
- . des techniques non médicamenteuses, qui complètent l'action des médicaments en améliorant le bien-être physique et moral (soutien psychologique, neurostimulation, kinésithérapie, ...)
- . des techniques médicales et chirurgicales spécialisées, utilisées lorsque les autres traitements ne suffisent pas à la soulager.

Ces différents moyens sont souvent associés pour traiter la douleur de manière globale.

Le traitement de la douleur est un traitement « sur mesure », choisi par le médecin en concertation avec vous.

Les antalgiques sont les médicaments les plus utilisés pour traiter la douleur. Ils sont particulièrement efficaces contre les douleurs d'origine **nociceptive**.

Il existe trois paliers permettant de classer les antalgiques des moins puissants (paracétamol) au plus puissants (morphine). Le choix des médicaments dépend donc en partie de l'intensité de la douleur.

Les antalgiques ne guérissent pas la cause de la douleur, mais leur utilisation est indispensable pour la soulager rapidement, éviter qu'elle ne s'installe et préserver votre confort.

Les antalgiques doivent toujours être pris à heure fixe, sans attendre que la douleur ne revienne. L'objectif est de soulager la douleur en continu. Des doses supplémentaires (**interdoses**) peuvent être prises quand le traitement de fond ne suffit pas, ou en cas d'accès douloureux.

Les **opioïdes** sont des médicaments essentiels dans le traitement des douleurs intenses du cancer. Ils peuvent être utilisés à long terme sans danger.

Les médicaments antidépresseurs ou antiépileptiques sont les traitements de référence des douleurs **neuropathiques**.

D'autres traitements sont souvent prescrits en plus du traitement principal, afin de renforcer son efficacité.

Quel que soit votre traitement, il est important de bien suivre votre prescription et de signaler à votre médecin si vos douleurs persistent ou reviennent entre deux prises de votre médicament ainsi que la survenue d'effets indésirables (sommolence, constipation,...) qui peuvent être prévenus ou traités.

- **Interdose :**
dose supplémentaire de médicament, prise en plus des doses régulières, lorsque l'effet du médicament devient ou risque d'être insuffisant.
- **Neuropathique :**
se dit d'une douleur liée à un mauvais fonctionnement ou une lésion du système nerveux.
- **Nociceptif (ve) :**
se dit d'une douleur déclenchée par le système nerveux en cas d'agression de l'organisme (traumatisme, infection, inflammation, maladie...).
- **Opioïde :**
substance naturelle ou d'origine synthétique, qui reproduit de façon plus ou moins intense les effets calmants de l'opium. Les opioïdes sont utilisés pour le traitement des douleurs modérées à fortes. Le plus connu est la morphine.
- **Tumeur :**
masse ou grosseur liée à une multiplication anormale de cellules.

● A L'ATTENTION DES PROCHES

En tant que membre de la famille ou ami, vous pouvez aider la personne qui souffre. Aider ne signifie pas forcément faire des choses extraordinaires ou être présent en permanence. Beaucoup de patients sont soulagés par les petites attentions de leurs proches.

Les personnes malades peuvent souffrir en silence.

Communiquer avec le médecin et l'équipe soignante

L'entourage est souvent un relais entre le malade et l'équipe soignante. Il permet de donner l'information et l'équipe médicale pourra adapter le traitement contre la douleur.

A propos des médicaments contre la douleur

L'entourage est souvent impliqué dans la gestion des antalgiques (administration, utilisation, tolérance, efficacité, surveillance...). Il est essentiel de comprendre pourquoi et comment utiliser ces médicaments, pour qu'ils soient les plus efficaces possibles et bien tolérés.

Faites vous aider

Différentes associations d'anciens patients et de bénévoles, groupes de paroles peuvent vous apporter leur soutien (renseignez vous auprès de votre établissement de santé).

Guide d'information DOULEUR ET CANCER « Prévenir et soulager la douleur tout au long de la maladie » p 79 à 82

Il faut attendre le plus longtemps possible avant de prendre un médicament contre la douleur. **FAUX p • 106**

Si l'on supprime ma douleur avec des médicaments, je ne pourrai plus savoir si la maladie empire. **FAUX p • 107**

Si on me propose de la morphine, c'est que c'est grave. **FAUX p • 108**

Avec de la morphine, les gens dorment toute la journée, ce n'est pas une solution. **VRAI et FAUX p • 108**

Si je prends de la morphine dès maintenant, plus rien ne marchera quand j'aurai encore plus mal. **FAUX p • 108**

Guide d'information DOULEUR ET CANCER « Prévenir et soulager la douleur tout au long de la maladie » p 106 à 108

QUELQUES IDEES RECUES



● SITES INTERNET

www.douleur-rrdbn.org

Réseau Régional Douleur Basse Normandie

www.e-cancer.fr/cancer-info

Institut National du Cancer (INCa)

www.fnclcc.fr

Fédération Nationale des Centres de Lutte Contre le Cancer

www.sfetd-douleur.org

Société Française d'Etude et de Traitement de la Douleur

www.ligue-cancer.asso.fr

Ligue Nationale Contre le Cancer

www.sfap.org

Société Française d'Accompagnement et de soins Palliatifs

www.afsos.org

Association Francophone pour les Soins Oncologiques de Support

www.ancelot.net

Réseau de cancérologie de Basse-normandie

● LIGNES TELEPHONIQUES

Réseau Régional Douleur en Basse Normandie : **02 31 10 29 20**

Cancer Info : **0 810 810 821**

(prix d'un appel local) du lundi au samedi de 9h à 19h

● OU SE PROCURER LE GUIDE

Par commande en ligne sur : www.e-cancer.fr/diffusion

Par courrier auprès de l'Institut National du Cancer, service diffusion :

52, Avenue André Morizet 92513 Boulogne-Billancourt cedex



Afin de nous aider à améliorer la qualité et le contenu de ce guide d'information votre avis nous intéresse.
Merci de prendre quelques instants pour répondre à ce questionnaire.

Vous êtes : un patient un proche

1 – Le contenu de ce guide a-t-il répondu à vos attentes ?

OUI NON

Suggestions

2 – Est-ce utile pour vous et pour vos proches ?

OUI NON

Suggestions

3 – Par quel(s) moyen(s) en avez-vous eu connaissance ?

4 – Commentaires, Observations, Suggestions

Merçi pour votre collaboration

A renvoyer au :

Secrétariat – Réseau Régional Douleur Basse-Normandie
Etablissements Hospitaliers du Bessin

13 rue de Nesmond – 14401 BAYEUX Cedex 02 31 10 29 20

Ou à télécharger sur : www.douleur-rrdbn.org



création graphique : MK 02 31 47 35 95

RESEAU REGIONAL DOULEUR BASSE-NORMANDIE