

Comment soulager ma douleur ?

Mon médecin m'a prescrit un traitement opioïde fort pour soulager ma douleur

• Pour que mon traitement soit efficace :

- . Je respecte les horaires de prise indiqués et les doses prescrites
- . Je ne l'arrête pas brutalement sans en parler à mon médecin

Toute modification risque de rendre ma douleur instable !

• Mon traitement est efficace lorsque :

- . La douleur de fond est absente ou faible
- . La douleur ne m'empêche pas de dormir
- . La douleur ne limite pas mes activités habituelles
- . Le nombre d'accès douloureux (AD) ne dépasse pas 4 par jour
- . Les effets secondaires sont absents ou faibles

Dans ces conditions on peut dire que la douleur est stable ou stabilisée

Mon médecin peut me prescrire 3 types de médicaments :

• Un traitement dit « à libération prolongée (LP) »

A utiliser à heures fixes quelle que soit la douleur
Pour soulager la douleur de fond

• Un traitement dit « à libération immédiate (LI) »

A prendre en interdose en cas de douleur
Pour stabiliser la douleur et ajuster la dose qui m'est nécessaire
Pour anticiper des douleurs prévisibles (soins, rééducation, transports...)

• Un traitement de « Fentanyl transmuqueux »

(action encore plus rapide que le traitement LI)

Une fois que la douleur est stabilisée avec un traitement LP depuis plus de 8 jours
Pour traiter les accès douloureux paroxystiques (ADP) imprévisibles
Pour anticiper les accès douloureux paroxystiques (ADP) prévisibles

***Je contacte mon médecin traitant
sans attendre le renouvellement de l'ordonnance,
si je ne suis pas suffisamment soulagé(e)
ou si j'ai des effets secondaires.***

Mon médecin m'a prescrit un traitement à libération immédiate (LI)

• Comment le prendre?

- . Quand j'ai mal, je prends mon interdose et j'attends 1 heure
 - . Si je ne suis pas soulagé au bout d'1 heure, je peux reprendre 1 nouvelle interdose sans dépasser 4 prises en 4 heures
 - . Si j'ai besoin de plus de 6 prises par 24 heures, je contacte mon médecin traitant pour réévaluer la douleur et adapter le traitement
- . Quand je sais que je vais avoir mal (soins, rééducation, transports...), je prends 1 interdose 1 heure avant

Mon médecin m'a prescrit du Fentanyl transmuqueux pour soulager mes accès douloureux paroxystiques

• Un accès douloureux paroxystique c'est quoi ?

C'est une douleur intense, d'installation rapide et de courte durée (moins d'une heure) qui survient malgré un traitement de fond efficace par opioïde fort depuis au moins 8 jours.

• Comment j'utilise le Fentanyl transmuqueux ?

- . Je l'utilise en complément de mon traitement de fond qui stabilise ma douleur
- . Je l'utilise dès le début de la douleur
- . Avec mon médecin traitant, nous devons trouver la dose nécessaire pour soulager la plupart des accès douloureux
- . Une fois cette dose efficace déterminée, je l'utilise pour traiter mes accès douloureux paroxystiques
- . J'attends 4 heures pour traiter un nouvel accès douloureux paroxystique.
- . Si j'ai plus de 4 accès douloureux par jour ou s'ils sont rapprochés (plusieurs accès en moins de 4 heures), j'appelle mon médecin traitant pour réajuster mon traitement de fond

• Comment trouver la dose efficace?

Prendre une première dose

Attendre selon le délai d'efficacité du médicament qui m'a été prescrit

Si je ne suis pas suffisamment soulagé, je prends une deuxième dose identique à la première.

Si, malgré tout, je ne suis pas bien soulagé, je ne peux pas prendre une troisième dose. Dans ce cas, je contacte mon médecin traitant pour ajuster la dose nécessaire au traitement de ces accès douloureux.