



Au Centre de la Tour de Gassies, le Comité de Lutte contre la Douleur s'engage à mettre tout en œuvre pour prendre en charge au mieux votre douleur.

Madame, Mademoiselle, Monsieur, suite aux événements que vous avez vécus et qui vous ont conduit dans notre centre, vous avez peut-être **souffert** physiquement, peut-être **souffrez-vous** toujours ou peut-être avez-vous de **l'appréhension** à ce sujet.

Le personnel de la Tour de Gassies, à tous les niveaux, est engagé dans la **lutte** contre la douleur.

Il est important de **dépister** précocement les douleurs car elles **altèrent** votre confort, **retentissent** sur votre vie quotidienne et **gênent** les soins. De plus, des **traitements** pour éviter d'avoir mal ou diminuer les douleurs existantes, même si cela peut prendre **du temps**.

C'est pourquoi, une **évaluation** se fera systématiquement à votre entrée par les médecins et le personnel soignant.

En fonction de cette évaluation, des **traitements** pourront vous être prescrits, dont **l'efficacité** et la **tolérance** seront ensuite évaluées régulièrement.

Pourquoi évaluer soi-même sa douleur ?

- Parce que personne d'autre que **vous** ne sait **combien** et **comment** vous avez mal,
- parce que ces informations permettront aux soignants **d'adapter** votre traitement en fonction de son efficacité.

Comment évaluer sa douleur ?

Nous avons choisi de nous doter d'un outil en particulier : **l'échelle numérique**.

Cette échelle vous permettra d'indiquer l'importance de votre douleur.

Il vous suffit de donner le chiffre, **entre 0 et 10**, qui vous paraît le mieux représenter la douleur que vous percevez :

- **zéro** correspondant à une absence de douleur,
- **dix** correspondant à la douleur la plus forte que vous puissiez imaginer.



Voici quelques recommandations issues de notre expérience au contact de patients douloureux :



- En cas de douleurs, adressez-vous de préférence aux personnels soignants que vous connaissez bien.
 - N'attendez pas d'avoir trop mal pour en parler.
 - Apprenez à évaluer votre douleur.
 - Prenez votre traitement à l'heure où il est prescrit, et pas seulement quand vous avez mal : c'est alors un peu tard.
 - N'arrêtez pas votre traitement sans avis médical.
 - Lors de la visite de votre médecin, listez éventuellement par écrit les problèmes non urgents de douleur ou autres dont vous souhaitez lui parler.
- La nuit, la douleur peut être différente et il est fréquent d'avoir un peu plus mal. Si cela était le cas, n'hésitez pas à en parler aux équipes de nuit qui transmettront aux médecins du service ou au médecin de garde.
 - La douleur peut entraîner une souffrance psychologique. Parlez de vos difficultés avec le personnel soignant, il saura vous écouter. Vous pouvez aussi demander l'aide des psychologues de l'établissement.

Enfin, le personnel médical et paramédical se tient à votre disposition pour répondre aux questions que vous pourrez vous poser.

