

PLAN

de gestion de la prochaine crise de douleur

* Coller ce PLAN dans un endroit visible *

Rappel des éléments à intégrer dans votre plan :

1. Position : Prendre la position la moins douloureuse, en posture assise ou couchée.
2. Zone neutre : Chercher les positions les moins douloureuses du bassin (en le basculant vers l'avant et vers l'arrière), du milieu du dos, des épaules, du cou...
3. Stabilisation : Maintenir la position la moins douloureuse ou la plus confortable.
4. Respiration : Toujours dans la position la moins douloureuse, respirer 10 fois profondément de façon naturelle par l'abdomen, sans durcir le ventre.
5. Autres moyens pratiques : froid (glace), chaleur, T.E.N.S, technique de relaxation, balle pression, points gâchettes...
6. Gestion des capacités : Réorganiser les activités de la journée selon mes capacités actuelles.
7. Alimentation : Éviter les aliments gras, fritures de type « fastfood » et préconiser plutôt (à compléter).
8. Repos : Prévoir plusieurs périodes de repos dans la journée (prendre une position confortable, diminuer les stimulations, moins de lumière, éviter les écrans lumineux, plus de silence, moins de stress). Entre les périodes de repos, bouger lentement et avec précision.
9. Sommeil : Respecter une routine de sommeil.
10. Médicaments : les médicaments peuvent aider à contrôler la douleur au repos. Toutefois, ils sont peu efficaces contre la douleur au mouvement. Utiliser les médicaments pour optimiser le repos peut être aidant. Par contre, utiliser les médicaments pour bouger malgré la douleur constitue un piège à éviter.

QUESTIONS

(pour bien appliquer le PLAN décrit au recto)

Reconnaître

Comment reconnaitrez-vous le début de la prochaine crise de douleur ? Et à quel endroit dans votre corps la douleur débute-t-elle d'habitude ?

Agir

Quel est votre PLAN pour éviter que la crise ne devienne incontrôlable ? Voir au recto. Que pouvez-vous faire pour éloigner le plus loin possible la prochaine crise ?

Communiquer

- Avec votre conjoint(e) ou ami(e) proche, discuter ce qu'est une crise de douleur pour vous. Ça ressemble à quoi, ça commence comment, vous avez l'air de quoi ?
- Demandez à cette personne si elle vous a déjà vu en crise et ce qu'elle ajouterait à ce que vous avez déjà trouvé pour décrire votre crise.
- Discuter de votre PLAN de gestion de la douleur avec cette personne et lui demander de vous le rappeler la prochaine fois que vous débuterez une crise de douleur.

Retenir

Quel est le point plus important que vous retenez de toutes vos rencontres à la clinique de la douleur ?