

GESTION DE LA DOULEUR AIGUË

Informations pour les patients et les familles

Directives pour une gestion de la douleur sûre et efficace



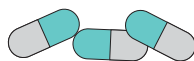
Les patients, les parents et les aidants peuvent être réticents à l'utilisation des médicaments contre la douleur à cause des effets secondaires potentiels, de la dépendance ou du manque de compréhension de leur

Objectif de la gestion de la douleur : Notre objectif est le confort et la fonction, car il se peut que nous ne puissions pas éliminer complètement la douleur. Il vaut mieux prévenir la douleur que la traiter !

Le soulagement de la douleur est important et nous suggérons une combinaison des stratégies suivantes appelée **l'approche des 3 P :**



Pharmacothérapies



sont des médicaments qui soulagent la douleur. Vous devez suivre scrupuleusement les instructions de votre médecin pour le dosage et la prise de tous les médicaments.

- L'acétaminophène (c'est-à-dire le Tylenol®) et les médicaments antiacides non stéroïdiens (AINS tels que Advil® ou Motrin®) peuvent être utilisés ensemble en toute sécurité. Ils peuvent être plus efficaces lorsqu'ils sont pris ensemble pour contrôler la douleur.
- Votre équipe discutera avec vous du dosage et du moment appropriés pour administrer Tylenol et/ou les AINS.



Thérapies physiques



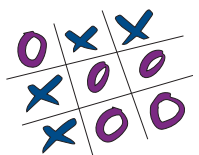
- **Positionnement pour le confort :** repositionner l'enfant au besoin pour le rendre plus confortable.
- **Respiration profonde :** effectuer lentement des respirations profondes est apaisant et peut aider à la relaxation.
- **Froid :** Les compresses ou serviettes froides peuvent réduire les enflures ou être utilisées pour les douleurs de courte durée. Utilisez-les pendant 15 minutes par heure, selon les besoins, pendant 24 à 48 heures. Ne les utilisez pas pour les bébés ou les jeunes enfants. Surveillez et protégez la peau.
- **Chaleur :** la chaleur peut réduire la douleur dans les articulations et les muscles. Ne l'utilisez pas chez les bébés de moins de 6 mois. Surveillez la peau et protégez-la ! Évitez de mettre des articles au micro-ondes pour les réchauffer.



Thérapies psychologiques

Comme la distraction, les bulles, les livres, les cartes, les jeux, l'électronique (c'est-à-dire les films, la musique) et la conversation sont tous de bons outils. L'attention, l'encadrement et la présence des parents peuvent également être utiles.

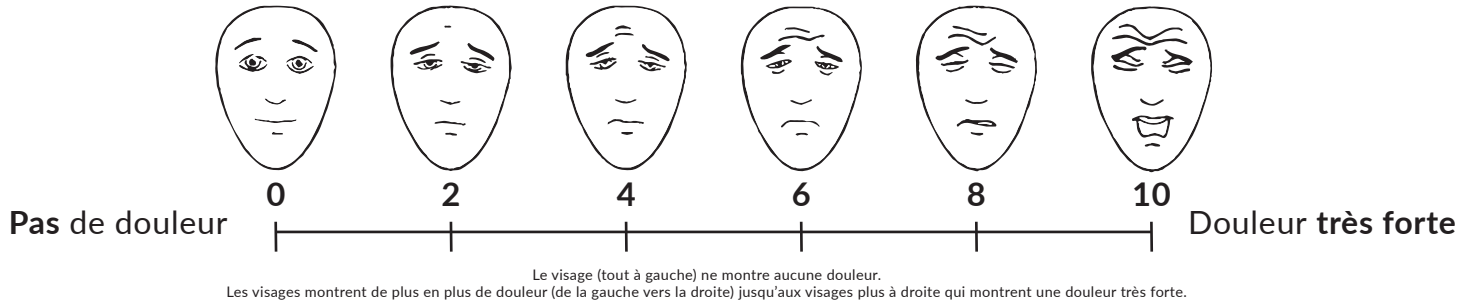
- **Imagination :** Encouragez votre enfant à faire appel à son imagination pour défier les sentiments de douleur et pour avoir le sentiment de maîtriser la situation.
- **Encadrement et présence parentale :** C'est utile lorsque les parents sont positifs, soutiennent et encouragent.
- **Langage :** Reconnaissez la douleur de votre enfant à un niveau qu'il peut comprendre.
- **Distraction :** Utilisez le jeu et d'autres activités attrayantes comme les arts, l'artisanat, la lecture, les films et la musique. Vous pouvez reconforter les bébés et les jeunes enfants avec une tétine, en faisant des bulles ou en leur racontant une histoire.



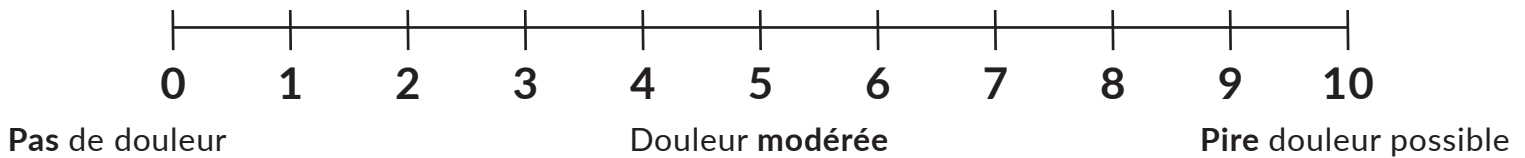
L'utilisation conjointe de toutes ces stratégies permet de réduire la quantité de médicaments nécessaires et d'atténuer la douleur.

COMMENT NOUS MESURONS LA DOULEUR : nous utilisons différentes échelles pour évaluer le niveau de douleur.

(FPS-R) révisé des visages de douleur, destiné aux jeunes enfants (de 4 à 12 ans).



L'échelle d'évaluation numérique (EEN) est destinée aux enfants plus âgés ou aux adolescents (6 ans et plus).

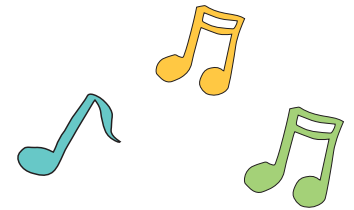


COMMENT NOUS GÉRONS LA DOULEUR :

Vous recevrez l'acétaminophène et les AINS pour le contrôle de la douleur, sauf si votre enfant est allergique à ces médicaments.

Les AINS seront pris en compte selon l'état de santé de votre enfant.

Le dosage de ces médicaments est basé sur le poids de votre enfant.



UN BON CONTRÔLE DE LA DOULEUR PERMETTRA DE :

Augmenter le confort après des tests, des procédures, après une opération et à la maison;

Améliorer la fonction (manger/boire, prendre de grandes respirations, tousser et bouger facilement);

Prévenir la douleur chronique et un séjour prolongé à l'hôpital.

Si ces médicaments, ainsi que d'autres thérapies physiques et psychologiques, ne permettent pas de contrôler la douleur de votre enfant, communiquez avec votre médecin pour effectuer une réévaluation.

Pour une douleur légère/modérée :

Acétaminophène
(Tylenol®)
Ibuprofène
(Advil® ou Motrin®)



Thérapies non pharmacologiques :

Positionner pour le confort,
la chaleur, le froid,
La distraction, l'encadrement



**Meilleur contrôle
de la douleur
et contrôle
amélioré**

LA SÉCURITÉ AVANT TOUT :

- Ne pas utiliser les AINS régulièrement (24 heures sur 24) pendant plus de 5 jours, car ils peuvent provoquer une irritation de l'estomac.
- Suivre les instructions fournies par votre médecin pour les doses et les horaires appropriés pour le Tylenol® et les AINS. Votre enfant aura besoin de moins de médicaments au fil du temps.
- Communiquer avec votre médecin si la douleur persiste et n'est pas gérée par l'approche des 3 P.