

Douleur chronique

Questions à poser à vos fournisseurs de soins de santé pour vous aider à recevoir des soins de haute qualité





Qu'est-ce que la douleur chronique?

Lorsque la douleur causée par une blessure ou une maladie dure plus de trois mois, elle est considérée comme chronique. Ce type de douleur est courant et touche environ un Canadien sur cinq. Il s'agit souvent de douleurs articulaires, dorsales ou nerveuses causées par une blessure ou une maladie chronique comme l'arthrite ou le diabète. Parfois, il n'y a pas de cause connue.

Vivre avec la douleur chronique peut être stressant, mais il est possible de la gérer pour bien vivre. Il faudra peut-être aussi du temps pour trouver la bonne combinaison de traitements, mais vos fournisseurs de soins de santé peuvent vous aider à continuer de faire ce qui est important pour vous, comme les passe-temps, le travail, l'entretien ménager ou les activités physiques.

Utilisez les sujets présentés ici pour orienter vos conversations avec vos fournisseurs de soins de santé lors de l'élaboration du meilleur plan de traitement pour vous :

- Historique de votre douleur chronique
- Établissement des objectifs
- Rester actif
- Votre bien-être
- Médicaments

En vous renseignant sur la douleur chronique et en planifiant vos soins – avec l'aide de vos fournisseurs de soins de santé – vous pourrez mieux gérer la douleur et améliorer votre qualité de vie. Ce guide est conçu pour vous aider tout au long du processus.



Prenez des notes

Il peut être utile de noter votre expérience de la douleur et les défis auxquels vous faites face au jour le jour. Le fait d'avoir ces renseignements en main lorsque vous discutez avec vos fournisseurs de soins de santé vous aidera à donner une description plus complète de ce que vous vivez.

Vous pouvez utiliser ce guide chaque fois que vous rencontrez vos fournisseurs de soins de santé et que vous révisez votre plan de soins.



En savoir plus

Il y a beaucoup d'information sur la douleur chronique, mais il peut être difficile de savoir ce qui est fiable et sécuritaire. Les patients, les aidants naturels et les cliniciens à qui nous avons parlé nous ont dit que les ressources et les programmes suivants leur ont été utiles :

- [Programme en ligne d'autogestion des maladies chroniques](#)
- [Cliniques de la douleur chronique de l'Ontario](#)

Les sites suivants comprennent de l'information sur la douleur chronique chez les enfants et les adolescents :

- [À propos de AboutKidsHealth Pain](#)
- [PainBytes](#)



Raconter votre histoire de douleur chronique

Chaque personne décrit sa douleur – comment elle se sent et comment la douleur affecte sa vie – de façon différente. Pensez aux détails que vous utiliseriez pour expliquer la douleur et prenez des notes que vous partagerez avec vos fournisseurs de soins de santé. Avoir les renseignements suivants en main peut mener à de meilleures discussions et à un plan de soins mieux ciblé.

Certains aspects que vous voudrez peut-être partager avec votre fournisseur de soins de santé :

- Quelle forme prend votre douleur?
- Où est-elle est située?
- Qu'est-ce qui peut l'avoir causée?
- Êtes-vous en mesure de faire vos activités habituelles?
- Qu'est-ce qui atténue votre douleur?
- Avez-vous d'autres problèmes ou préoccupations par rapport à votre santé?
- Votre douleur affecte-t-elle votre humeur?
- La douleur affecte-t-elle d'autres aspects de votre vie, comme le sommeil, le travail ou les relations?
- Rencontrez-vous des obstacles (physiques, financiers, émotionnels) lorsque vous cherchez de l'aide pour gérer votre douleur?

[Mes fournisseurs de soins de santé] m'ont laissé expliquer les choses dans mes propres mots... Ils ont simplement accepté ce que j'ai dit comme je l'ai exprimé. J'ai senti qu'on me prenait au sérieux, et j'ai trouvé cela valorisant.



PERSONNE ATTEINTE DE DOULEUR CHRONIQUE



Établissement des objectifs

Faites part de vos priorités et vos objectifs avec vos fournisseurs de soins de santé. Plus ils sont informés, mieux ils peuvent vous aider à élaborer le bon plan de soins avec vous. L'établissement d'objectifs en matière de gestion de la douleur et d'amélioration de votre qualité de vie vous aidera à rester motivé, vous permettra de suivre vos progrès et vous aidera à vous sentir plus en contrôle, même si la douleur est toujours présente.

Partager avec votre fournisseur de soins de santé :

- Les activités qui sont les plus importantes pour vous
- Tous les objectifs que vous avez en tête – par exemple, retourner au travail ou à l'école, prendre soin de vos proches, faire une promenade autour du pâté de maisons, prendre une douche en toute sécurité ou avoir une bonne nuit de sommeil
- Les changements que vous pouvez faire à la maison, à l'école ou au travail
- Ce que vous pouvez faire pour surmonter une poussée de douleur (une augmentation à court terme de la douleur)



Renseignez-vous sur rester actif

Vous pourriez éviter certaines de vos activités habituelles parce que vous craignez qu'elles n'aggravent la douleur. Mais il est démontré qu'il est très important pour les personnes atteintes de douleurs chroniques de rester actives. En fait, trop de repos ou l'évitement de l'exercice peut aggraver votre douleur.

Posez ces questions à vos fournisseurs de soins de santé :

- Quelles sont quelques activités que je peux faire en toute sécurité?
- Quel niveau d'exercice devrais-je viser?



Le saviez-vous?

En plus de vos activités quotidiennes régulières, l'exercice planifié peut réduire votre douleur et vous aider à rester en mouvement. Un peu d'exercice est mieux que rien, et vous pouvez augmenter la fréquence lentement au fil du temps. Des activités comme la natation, le yoga, la marche et les étirements peuvent être de bons choix pour les personnes atteintes de douleur chronique. Demandez à votre fournisseur de soins de santé quel genre d'exercice pourrait être bon pour vous.



Renseignez-vous sur votre bien-être

La douleur chronique n'affecte pas seulement votre corps, elle a aussi un impact émotionnel. La peur, le stress ou la colère sont courants. Une façon recommandée de gérer la douleur chronique est d'essayer des activités qui tiennent compte à la fois de votre corps et de votre esprit.

Informez vos fournisseurs de soins de santé de ce que vous ressentez. Ils peuvent vous aider à trouver les bons soutiens et fournisseurs de soins qui se spécialisent dans le traitement de la douleur chronique.

Posez ces questions à vos fournisseurs de soins de santé :

- Quels services ou programmes sont disponibles pour m'aider à gérer ma douleur?*
- Est-ce que le counseling individuel ou en groupe est une possibilité pour moi?*
- Y a-t-il des groupes de soutien dans ma collectivité où je peux rencontrer d'autres personnes atteintes de douleur chronique?
- Quelles techniques de relaxation ou de pleine conscience puis-je essayer?
- Existe-t-il d'autres ressources communautaires, comme des soutiens spirituels ou des soutiens communautaires concernant le revenu, la langue ou les personnes handicapées?



Pour votre employeur

Parler à votre employeur de votre douleur chronique peut aussi vous aider à la gérer lorsque vous êtes au travail. Établir des objectifs et savoir comment un employeur peut vous aider compléteront votre soutien global.

C'est très positif pour moi de sentir que j'ai une communauté et que quelqu'un d'autre a vécu les mêmes choses que moi.

PERSONNE ATTEINTE DE DOULEUR CHRONIQUE

*Si le coût est une préoccupation, demandez à vos fournisseurs de soins de santé s'ils ont des options à faible coût ou sans frais.



Renseignez-vous sur vos médicaments

Différents médicaments aident à gérer la douleur chronique, et votre médecin ou votre infirmière praticienne peuvent vous prescrire des médicaments qui peuvent être utilisés avec d'autres traitements non médicamenteux.

Posez ces questions à votre médecin ou votre infirmière praticienne :

- Existe-t-il des médicaments contre la douleur chronique qui pourraient me convenir?
- À quoi dois-je m'attendre avec ce médicament?
- Quels sont les effets secondaires de ce médicament?
- Est-il sécuritaire de prendre ce médicament avec d'autres médicaments que je prends déjà?
- Combien coûtera le médicament?
- À quelle fréquence devrais-je réévaluer mes médicaments avec un pharmacien ou un médecin?



Le saviez-vous?

Il existe différents types de médicaments contre la douleur chronique, et un ou plusieurs pourraient vous convenir.

Les opioïdes, comme la codéine, le fentanyl, l'hydromorphone, la morphine, l'oxycodone et le tramadol, peuvent être très efficaces pour la douleur aiguë, comme lors d'une fracture, et ils sont parfois prescrits pour gérer la douleur chronique.

Si vous et votre fournisseur de soins de santé envisagez la prise d'opioïdes pour soulager votre douleur chronique, vous devriez discuter des avantages, des effets secondaires et des problèmes possibles, y compris le risque de dépendance et de surdose.

Pour de plus amples renseignements sur les opioïdes, veuillez consulter notre guide du patient sur la [prescription d'opioïdes pour la douleur chronique](#).



Note à l'intention des aidants naturels

Si vous aidez à prendre soin d'une personne atteinte de douleur chronique, ce guide est aussi pour vous. La douleur chronique peut changer d'un jour à l'autre, d'un mois à l'autre. Parfois, la personne est en mesure de participer à ses propres soins, mais à d'autres moments, elle doit compter davantage sur vous. Il peut donc être utile pour vous de comprendre ses objectifs en matière de gestion de la douleur et d'amélioration de sa qualité de vie et de savoir qui sont ses fournisseurs de soins de santé.

Votre propre bien-être est également important. Voici quelques points à considérer :

- Comment vous sentez-vous?
- Quels sont vos objectifs et vos besoins?
- Avez-vous votre propre fournisseur de soins primaires (médecin de famille, infirmière praticienne)?
- Prenez-vous régulièrement soin de votre propre santé?
- Les groupes de soutien/pairs peuvent être importants pour les aidants naturels – y en a-t-il qui sont à votre disposition?
- Avez-vous accès à de l'aide pour vous donner un répit si vous en avez besoin?



À titre de référence : La norme de qualité en bref

Santé Ontario (Qualité) s'engage à aider les organismes et les fournisseurs à améliorer les soins de santé pour les patients.

Nous savons que ce n'est pas tout le monde à l'échelle de la province qui reçoit des soins adéquats chaque fois. Ainsi, pour aider à combler les lacunes dans les soins, Santé Ontario, par l'entremise de son unité opérationnelle Qualité, produit des normes de qualité qui décrivent à quoi ressemblent des soins de qualité pour des maladies et des situations précises, comme la douleur chronique. Les normes de qualité sont fondées sur les meilleures données probantes actuelles et les commentaires des patients, des aidants naturels et des fournisseurs de soins de santé.

Ce guide du patient accompagne la norme de qualité sur la douleur chronique.

Vous trouverez ci-dessous un résumé de la norme de qualité. **Pour en savoir plus, téléchargez la version complète en [ligne](#).**

Évaluation complète

Pour les cliniciens : Les personnes atteintes de douleur chronique reçoivent une évaluation complète qui tient notamment compte de leurs capacités fonctionnelles et les déterminants sociaux de la santé.

Ce que cela signifie pour vous

Votre professionnel de la santé devrait vous poser des questions sur votre douleur, votre santé, votre capacité de dormir et de vous reposer, votre capacité de fonctionner au travail, à l'école et à la maison, et toute autre préoccupation qui pourrait avoir une incidence sur votre santé.

Établissement d'objectifs pour la gestion de la douleur et l'amélioration fonctionnelle

Pour les cliniciens : Les personnes atteintes de douleur chronique établissent des objectifs pour la gestion de la douleur et l'amélioration fonctionnelle. Elles évaluent régulièrement ces objectifs avec leurs professionnels de la santé.

Ce que cela signifie pour vous

Discutez avec vos professionnels de la santé afin de vous fixer des objectifs pour gérer votre douleur et améliorer votre qualité de vie. Discutez des objectifs qui comptent pour vous, y compris la réduction de votre douleur et l'amélioration de votre capacité à fonctionner au travail, à l'école ou à la maison.

Aide à l'information et à l'autogestion

Pour les cliniciens : Les personnes atteintes de douleur chronique reçoivent de l'information et sont encouragées à accéder à des ressources ou à des programmes d'autogestion dans le cadre d'une stratégie de gestion à long terme et sont soutenues à cet égard.

Ce que cela signifie pour vous

Vous et votre famille devriez recevoir de l'information sur la douleur chronique et sur les programmes d'autogestion de la douleur chronique dans votre collectivité. Les groupes et les programmes d'autogestion peuvent vous permettre d'entrer en contact avec d'autres personnes atteintes de douleur chronique et vous aider à établir des objectifs et à développer votre capacité d'adaptation.

Activité physique

Pour les cliniciens : Les personnes atteintes de douleur chronique sont encouragées à faire de l'activité physique régulièrement et sont soutenues dans cette démarche.

Ce que cela signifie pour vous

L'activité physique quotidienne peut réduire la douleur et améliorer les fonctions motrices. Votre professionnel de la santé peut vous aider à choisir les activités qui vous conviennent le mieux.

Thérapies physiques

Pour les cliniciens : Les personnes atteintes de douleur chronique sont encouragées à utiliser des thérapies physiques et sont soutenues dans cette démarche.

Ce que cela signifie pour vous

Les thérapies manuelles peuvent réduire la douleur à court terme. Discutez avec votre professionnel de la santé pour déterminer quelles thérapies physiques pourraient vous être bénéfiques en fonction de vos objectifs et de votre état.

Exercice thérapeutique

Pour les cliniciens : Les personnes atteintes de douleur chronique sont encouragées à participer à des séances d'exercice thérapeutique et sont soutenues dans cette démarche.

Ce que cela signifie pour vous

L'exercice peut réduire votre douleur et améliorer votre humeur. Discutez avec votre professionnel de la santé pour déterminer quels exercices pourraient vous être bénéfiques en fonction de vos objectifs et de votre état.

Pharmacothérapie

Pour les cliniciens : Les personnes atteintes de douleur chronique se voient offrir une pharmacothérapie sans opioïdes comme traitement de premier recours pour la douleur chronique. Les médicaments sont régulièrement réévalués quant à leur efficacité dans l'atteinte des objectifs pour la gestion de la douleur et l'amélioration fonctionnelle.

Ce que cela signifie pour vous

Discutez avec votre fournisseur de soins de santé pour déterminer si des médicaments peuvent vous être bénéfiques, en fonction de vos objectifs et de votre état. Discutez régulièrement de vos médicaments avec votre professionnel de la santé. Dites-leur si vos médicaments soulagent votre douleur et améliorent vos fonctions motrices, ou si vous avez des effets secondaires.

Interventions psychologiques

Pour les cliniciens : Les personnes atteintes de douleur chronique ont accès à une évaluation psychologique et à des interventions psychologiques appropriées.

Ce que cela signifie pour vous

Votre professionnel des soins primaires devrait vous poser des questions sur votre humeur et votre santé mentale. Il devrait discuter des approches pour gérer la douleur chronique et améliorer votre qualité de vie, y compris des services psychologiques comme la pleine conscience, la consultation psychologique ou la thérapie. Il devrait aussi vous faire part des ressources disponibles dans votre collectivité qui vous conviennent.

Soutien psychologique

Pour les cliniciens : Les personnes atteintes de douleur chronique, leur famille et leurs aidants naturels ont accès à du soutien psychologique qui tient compte de leurs besoins émotionnels, sociaux, culturels, cognitifs, spirituels ou d'accessibilité. Le soutien psychologique peut comprendre le savoir, la médecine et les pratiques de guérison traditionnelles douleur chronique, s'il y a lieu.

Ce que cela signifie pour vous

Votre professionnel de la santé devrait vous poser des questions, à vous, à votre famille et à vos aidants naturels, sur votre bien-être mental, émotionnel, social, culturel et spirituel. Ces besoins devraient être discutés et abordés dans le cadre de votre traitement de la douleur chronique et selon vos souhaits, vos valeurs et vos objectifs en matière de gestion de la douleur et des fonctions motrices.

Gestion interventionnelle de la douleur chronique

Pour les cliniciens : Les personnes atteintes de douleur chronique ont accès à la gestion interventionnelle, lorsqu'elle est cliniquement recommandée, combinée avec d'autres stratégies et interventions dans le cadre d'une approche interprofessionnelle pour la gestion de la douleur chronique.

Ce que cela signifie pour vous

On peut vous offrir une gestion interventionnelle (injections ou dispositif implanté) de votre douleur chronique, selon le type de douleur que vous ressentez. Discutez de ces techniques avec votre médecin et discutez de leur efficacité et des risques potentiels qu'elles comportent.

Accès et aiguillage à un programme interprofessionnel de gestion de la douleur chronique

Pour les cliniciens : Les personnes dont la qualité de vie est considérablement affectée par la douleur chronique sont aiguillées par leur professionnel de la santé dans un programme interprofessionnel de gestion de la douleur chronique. Elles obtiennent un premier rendez-vous dans les trois mois suivant l'aiguillage.

Ce que cela signifie pour vous

Si votre qualité de vie est grandement affectée par votre douleur chronique, vous pourriez être aiguillé à un programme de gestion de la douleur où vous pourriez obtenir un traitement auprès de différents types de fournisseurs de soins de santé qui ont une expertise en matière de douleur. Vous devriez obtenir un premier rendez-vous dans les trois mois suivant l'aiguillage.

Transitions et coordination des soins

Pour les cliniciens : Les personnes atteintes de douleur chronique reçoivent des soins en temps opportun et axés sur la collaboration pendant et après leurs transitions des soins de santé.

Ce que cela signifie pour vous

Lorsque vous changez de milieu de soins ou de fournisseur de soins de santé, votre équipe de soins devrait travailler avec vous pour s'assurer que les renseignements importants sur vos soins vous accompagnent (comme votre plan de soins, vos objectifs en matière de gestion de la douleur et de fonctionnement, et vos médicaments).

Quelles sont les prochaines étapes?

Rappelez-vous, tout le monde est différent.

Le soutien dont vous avez besoin et le plan de soins que vous élaborez avec vos fournisseurs de soins de santé seront uniques à vous.

Ce guide de conversation n'est qu'un point de départ.

Vous voudrez peut-être aborder d'autres sujets avec vos fournisseurs de soins de santé. Il est important de leur parler de toute autre question ou préoccupation.

Besoin de renseignements supplémentaires?

Si vous avez des questions ou des commentaires au sujet de ce guide, veuillez communiquer avec nous à qualitystandards@hqontario.ca ou au 1-866-623-6868.

Pour en savoir plus sur la douleur chronique, consultez la norme de qualité hqontario.ca/normesdequalite