

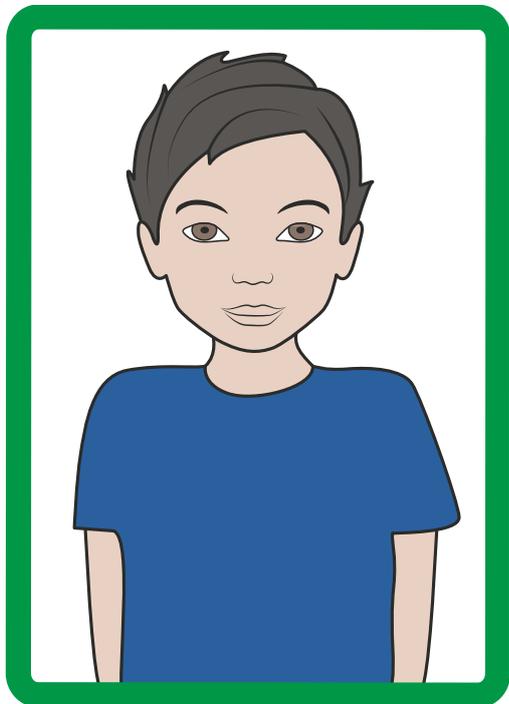
# Parler de la DOULEUR



# La douleur c'est quoi ?

La douleur est une sensation désagréable

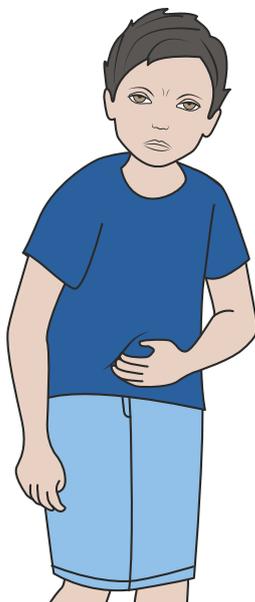
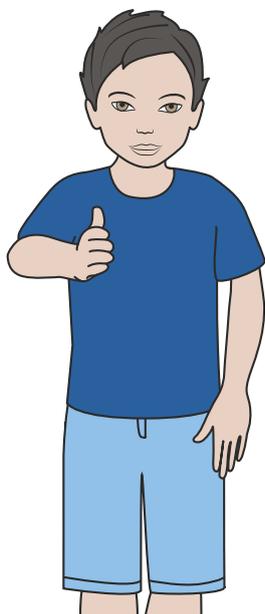
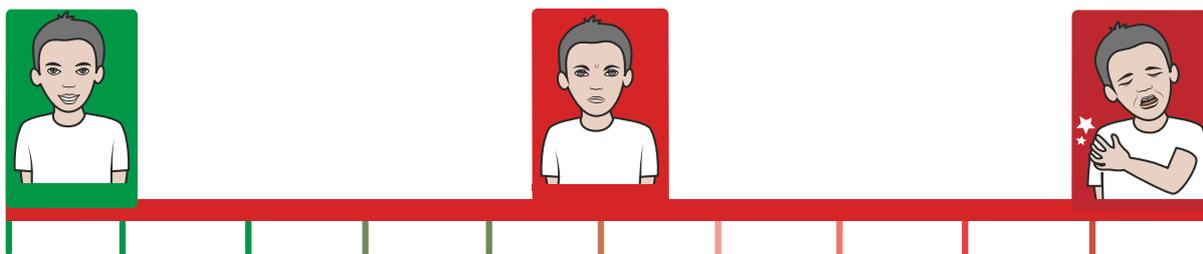
● Je n'ai pas mal



● J'ai mal

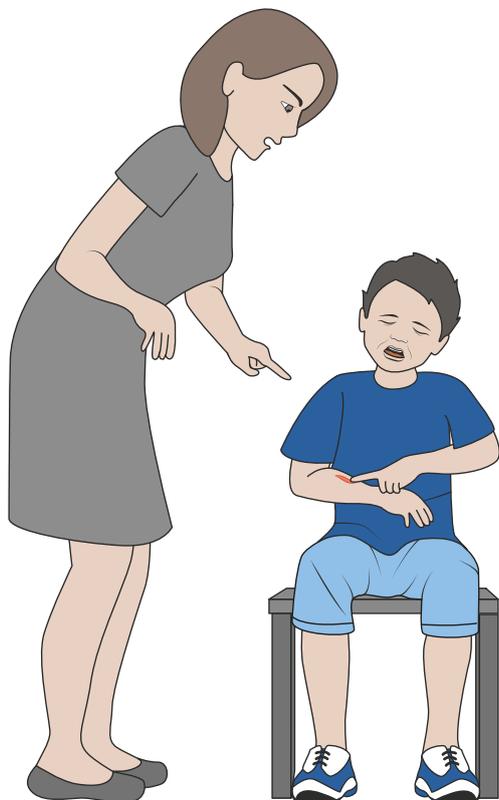


La douleur peut-être plus ou moins forte



## C'est important de dire

● quand j'ai mal



● quand j'ai peur

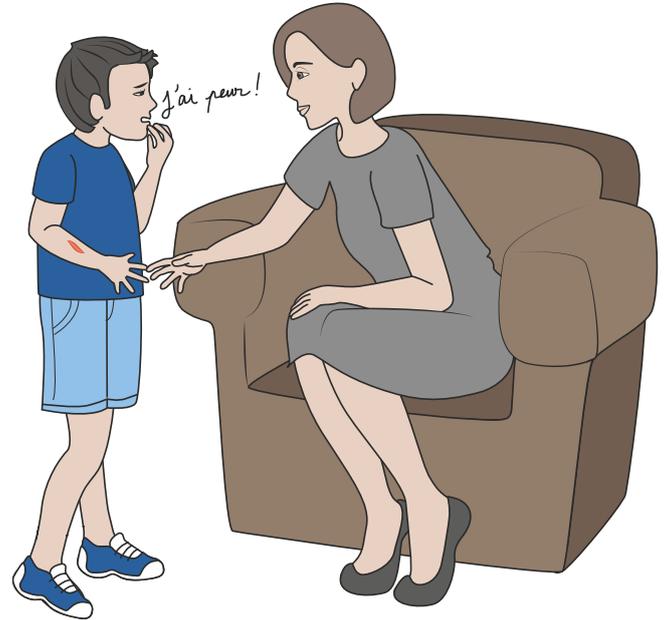
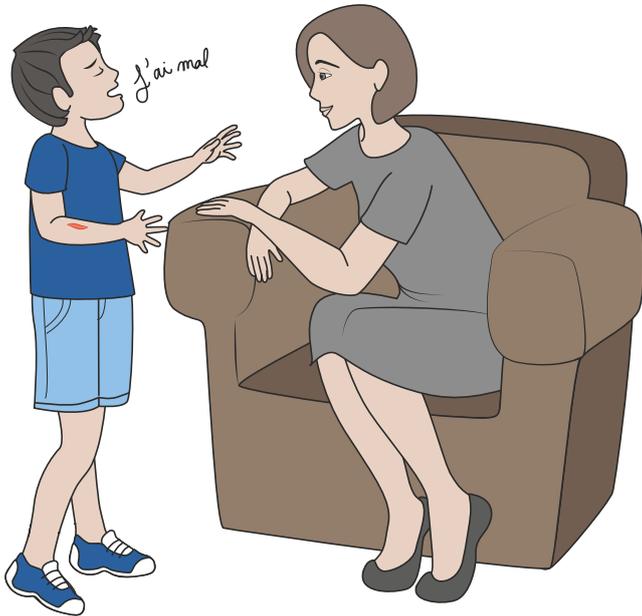


● On peut m'aider à avoir moins mal et moins peur



# Comment dire que j'ai peur ou mal ?

## Je peux parler

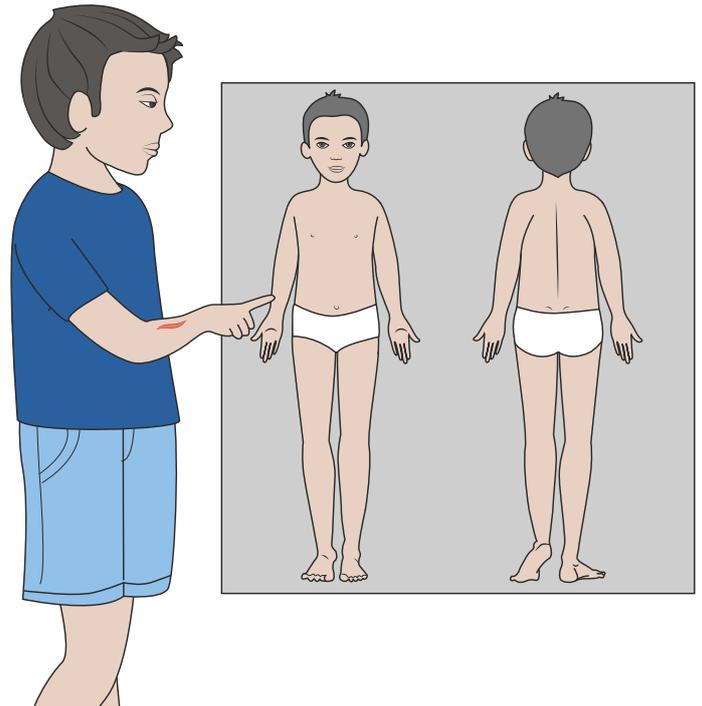


## Je peux montrer là où j'ai mal

### Sur moi



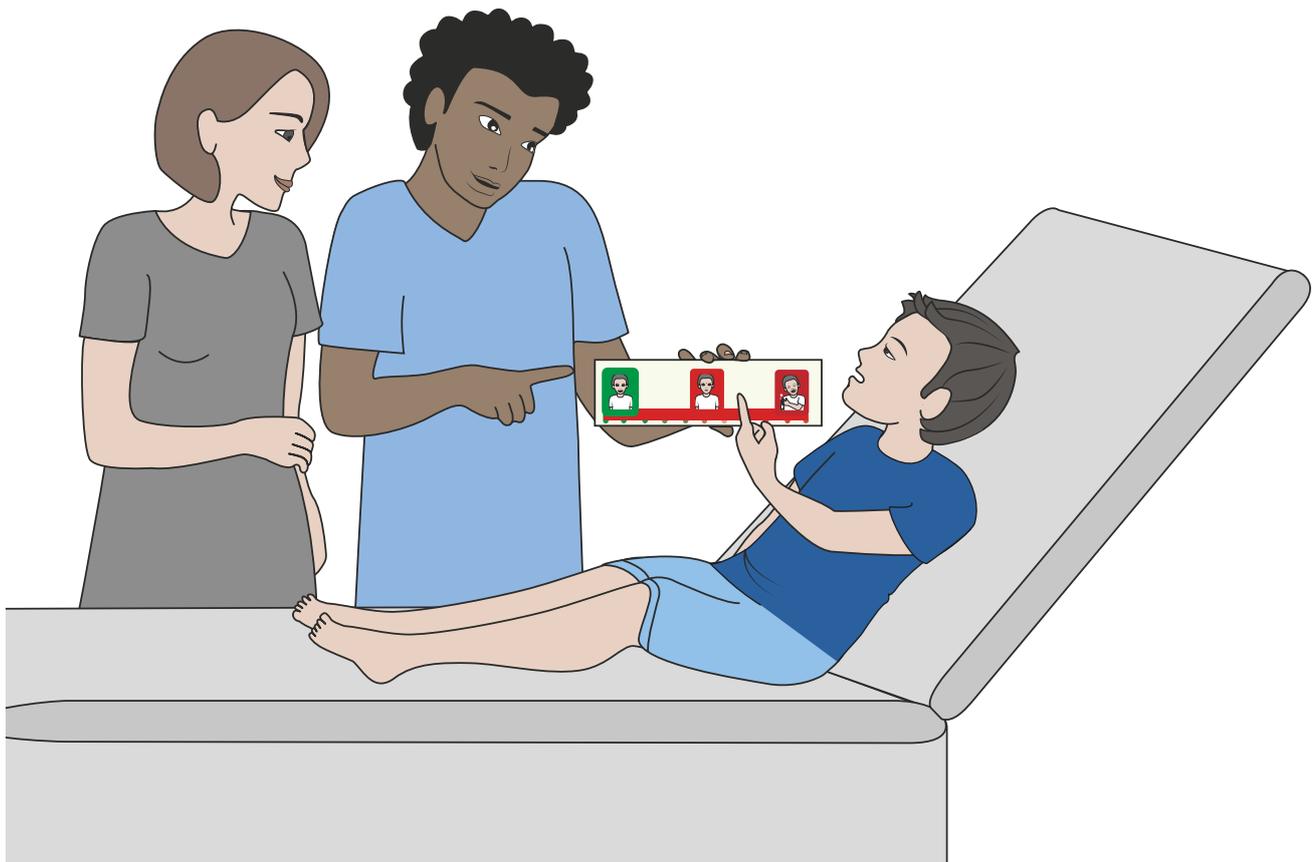
### Sur un dessin



**Je peux utiliser mon tableau de communication**

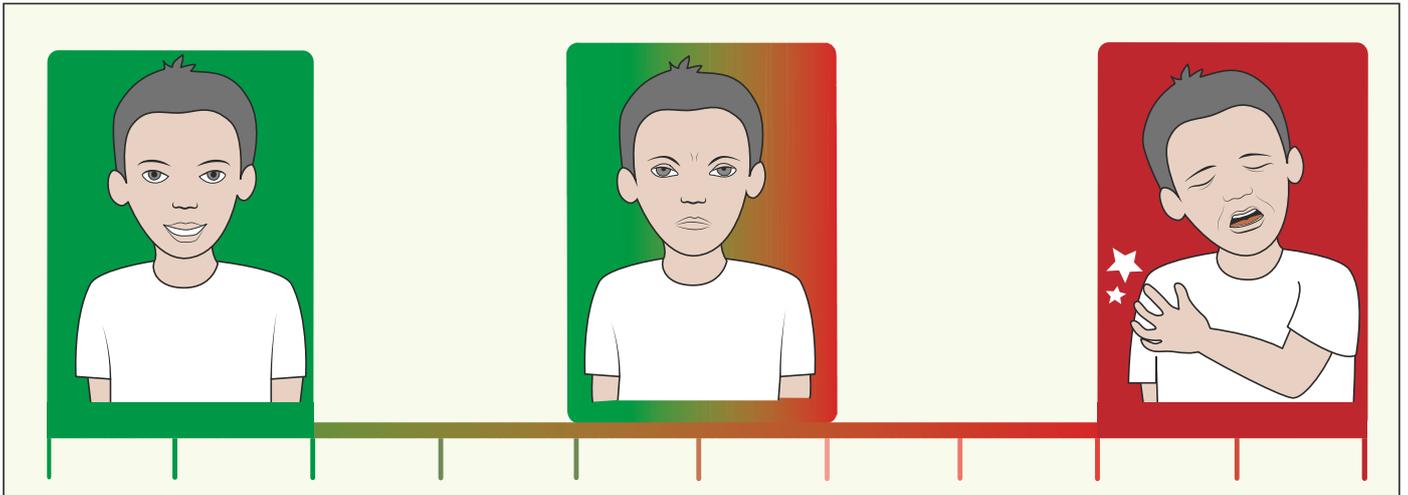


**Sur une réglette, je peux montrer combien j'ai mal**

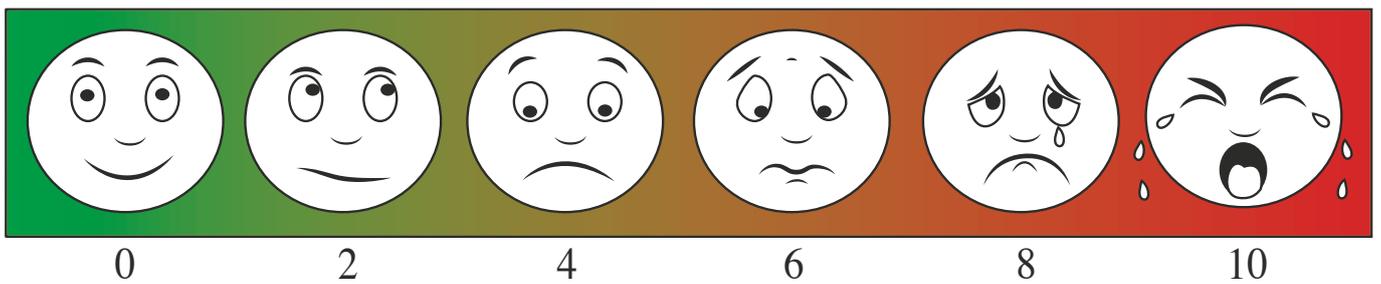


● On peut utiliser différentes réglettes

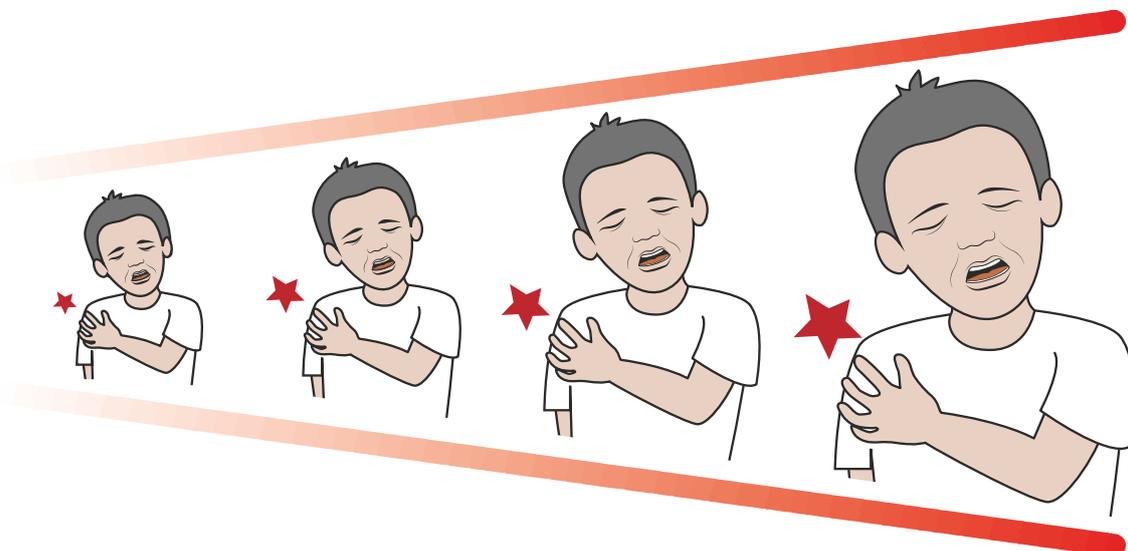
**Réglette graduée**



**Réglette smileys**

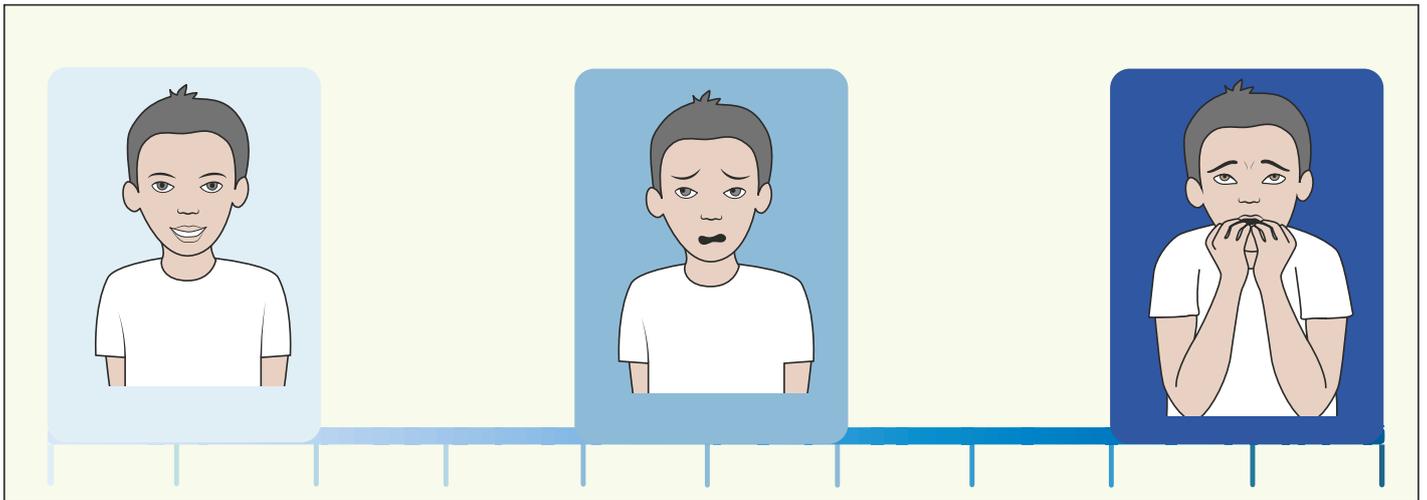


**Réglette progressive**

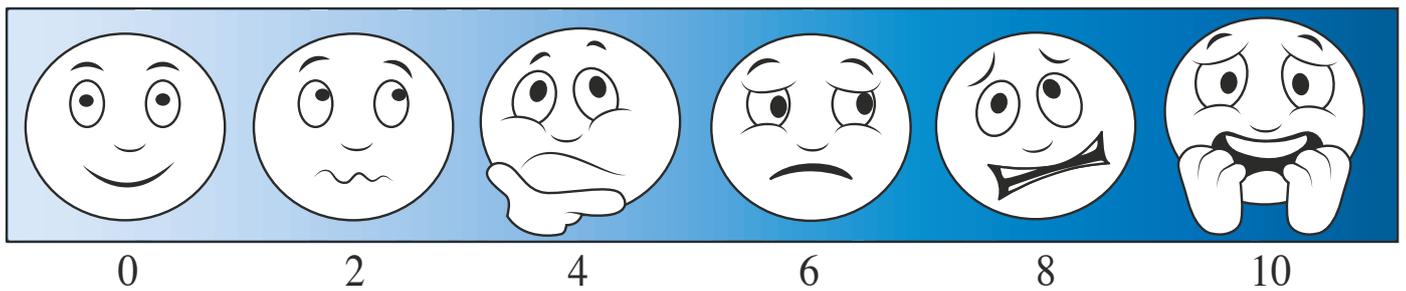


**Je peux venir chez le docteur avec ma réglette**  
On peut voir d'autres réglettes sur le site [santebd.org](http://santebd.org)

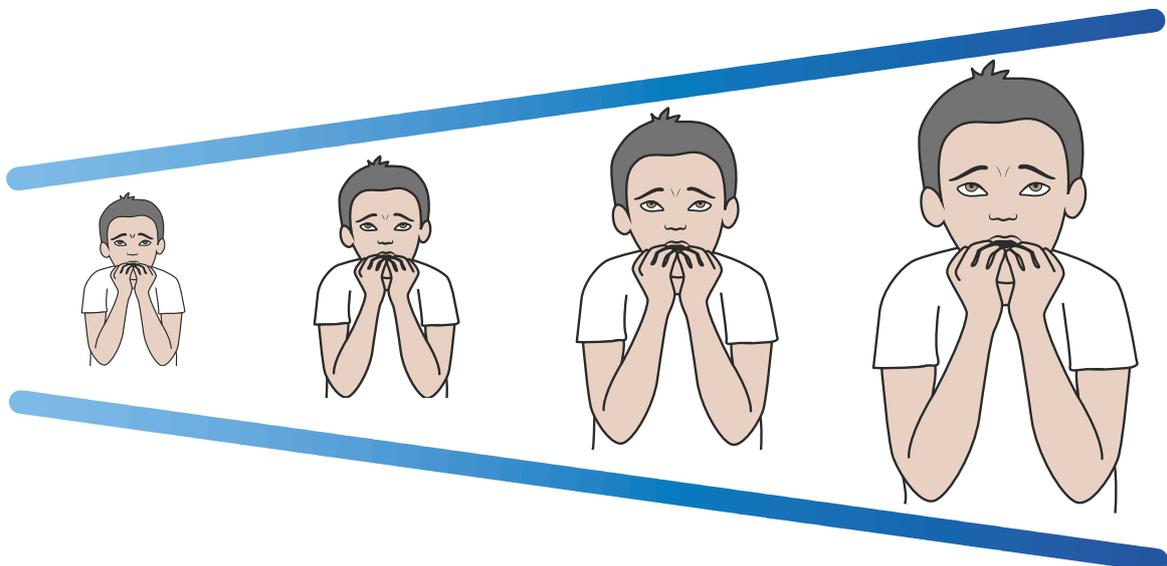
Règlette graduée



Règlette smileys



Règlette progressive

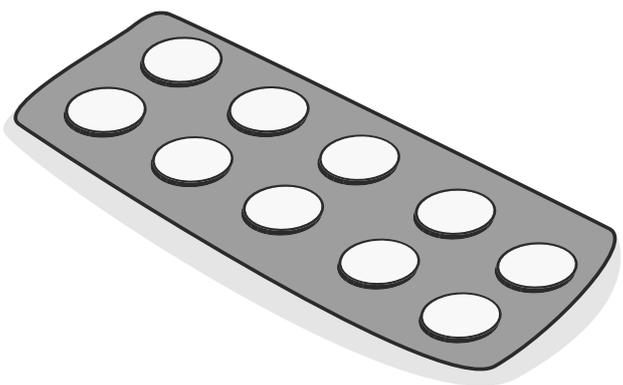


Je peux venir chez le docteur avec ma règlette

# Pour avoir moins mal

Le docteur peut me donner un médicament, par exemple :

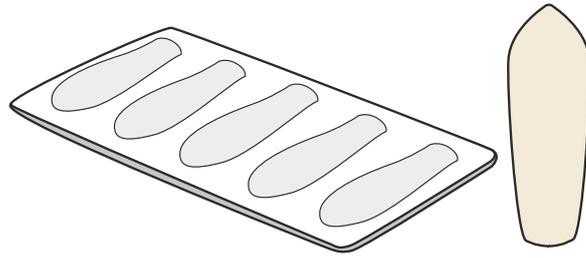
- Des comprimés : je les avale avec un peu d'eau



- Du sirop : je le bois

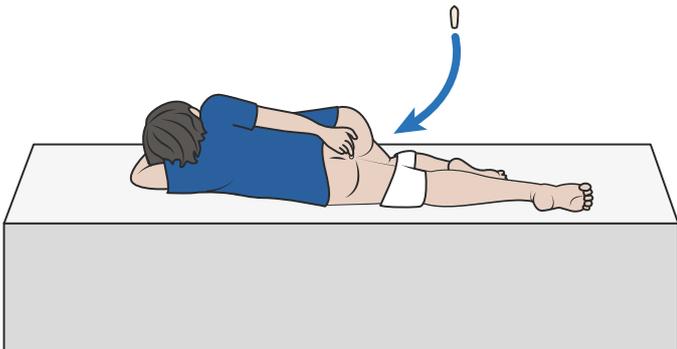


● **Un suppositoire**

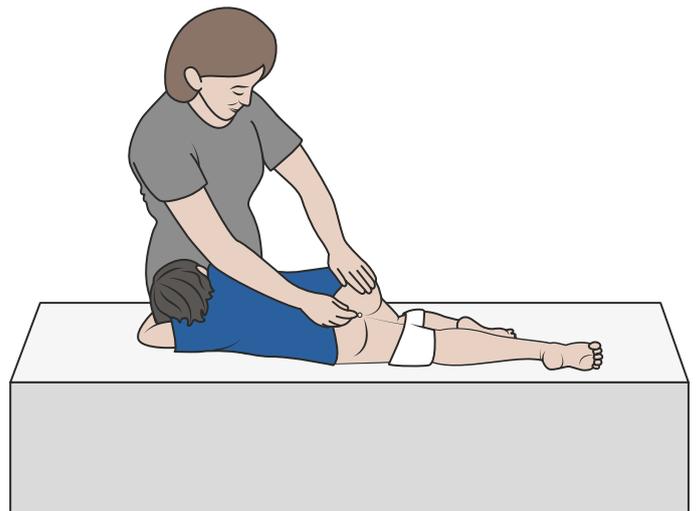


**Je le mets dans mes fesses**

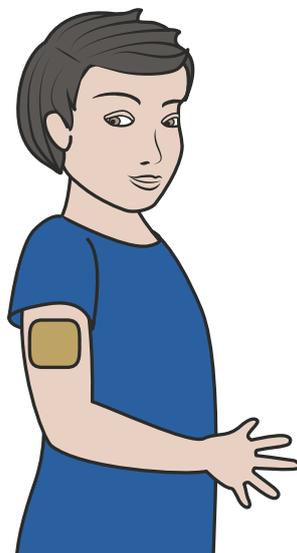
Je le mets tout seul



Je peux demander de l'aide



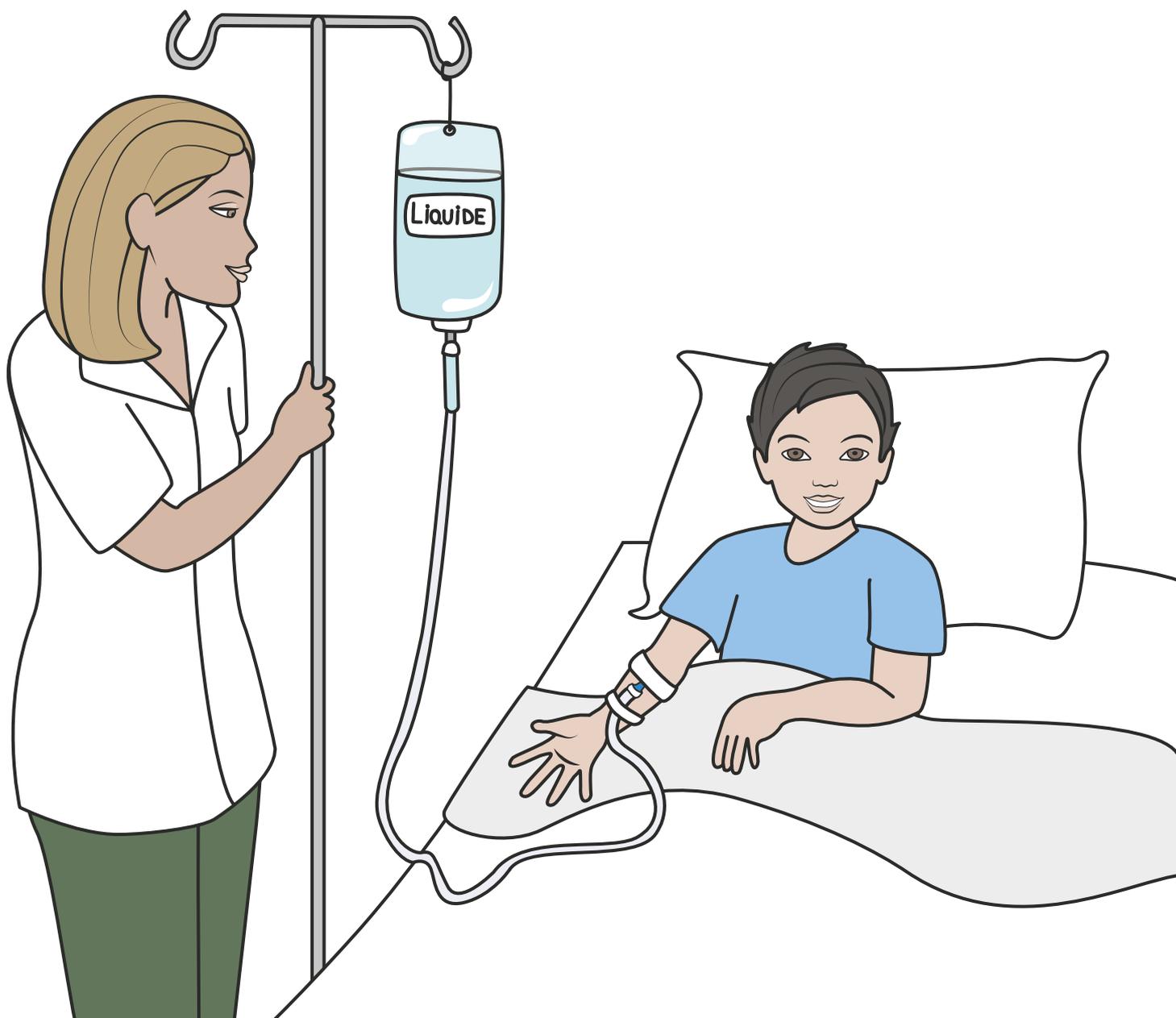
● **Un patch**



C'est un pansement qui reste sur ma peau deux ou trois jours

## ● Une perfusion

Le médicament est dans un liquide et passe directement dans mon sang



**Pour plus d'information, voir la fiche PERFUSION**

# Pour avoir moins mal pendant un soin

La douleur est moins forte si je n'ai pas peur.

Pour m'aider:

- le docteur m'explique avec des mots simples



- Une personne que je connais bien peut rester avec moi



● J'ai un objet qui me rassure



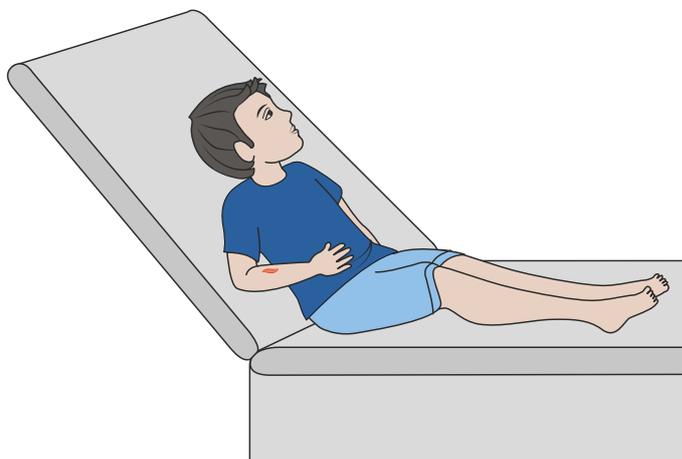
La douleur est moins forte quand je suis détendue

● Je m'installe confortablement

Sur un fauteuil



Sur un lit



● **Je respire tranquillement**

J'inspire



J'expire



● **A l'hôpital, je peux avoir du MEOPA**

C'est un gaz que je respire pendant tout le soin et qui me calme



Pour plus d'information, voir la fiche LE MEOPA

Par exemple je peux :

- parler avec la personne qui m'accompagne



- écouter de la musique



- regarder un film



● jouer



● dessiner



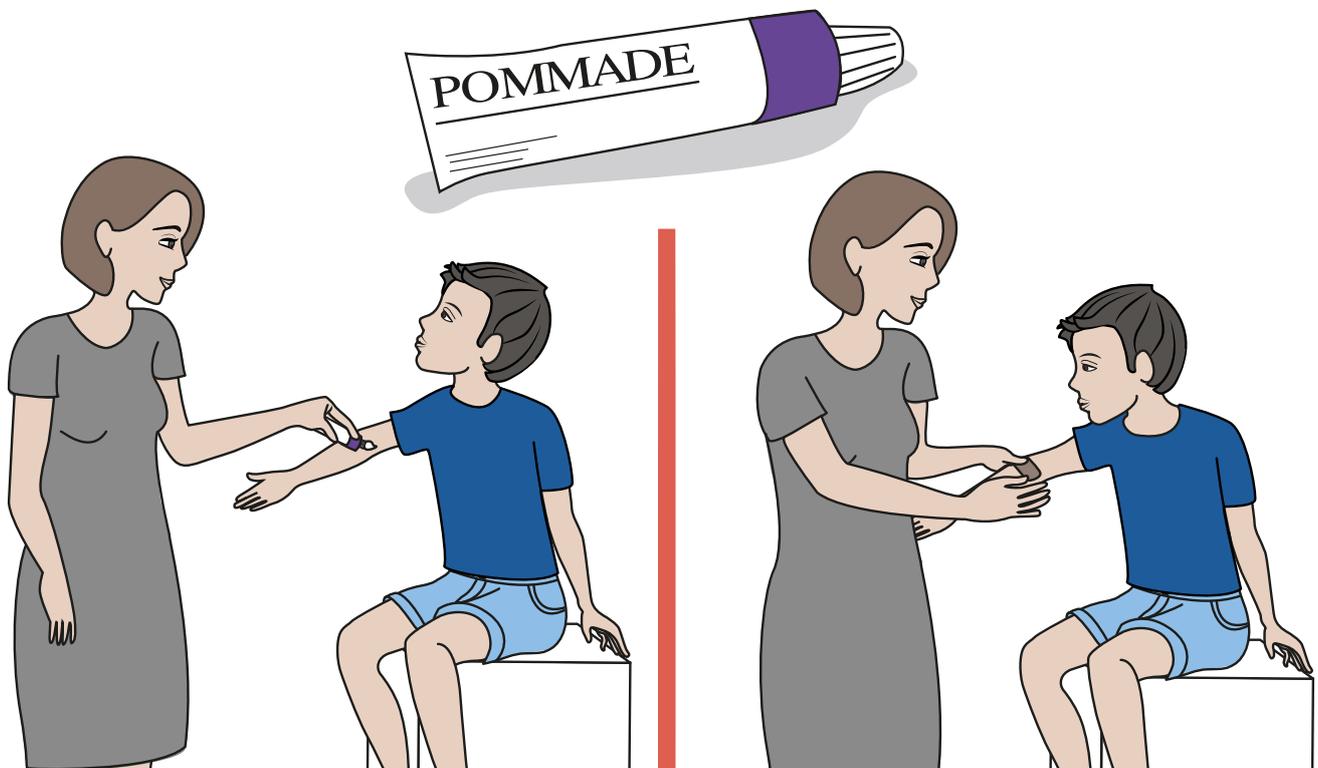
● lire une histoire



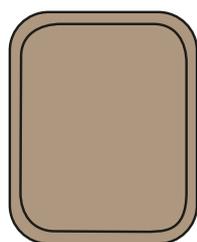
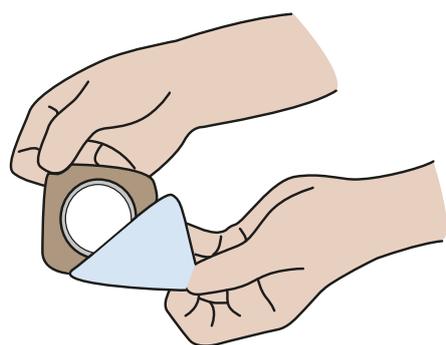
# Pour ne rien sentir pendant un soin

## On peut me faire une anesthésie locale

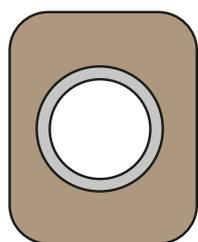
- Avec de la pommade anesthésiante : on la met deux heures avant le soin



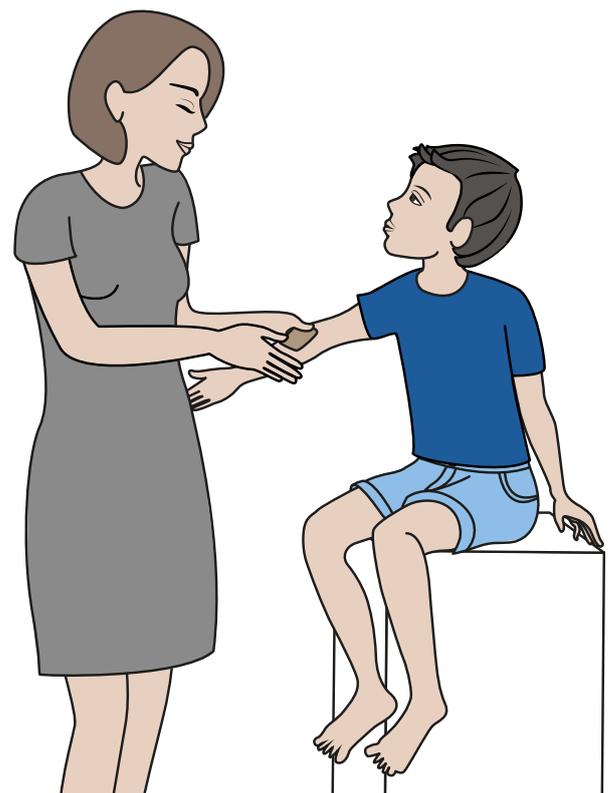
- Avec un patch anesthésiant : on le met deux heures avant le soin



Extérieur



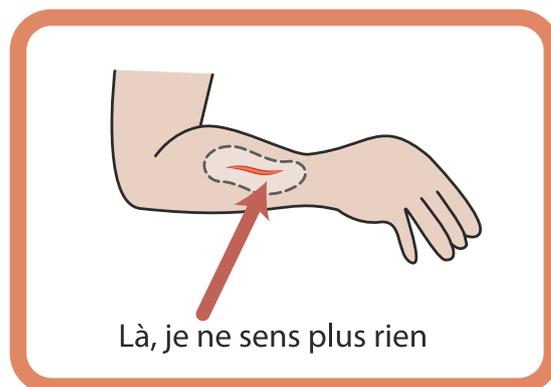
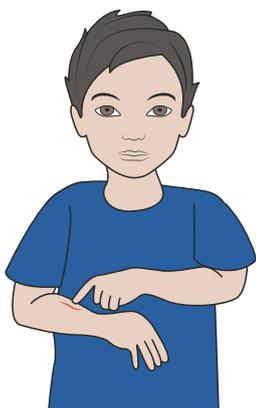
Intérieur



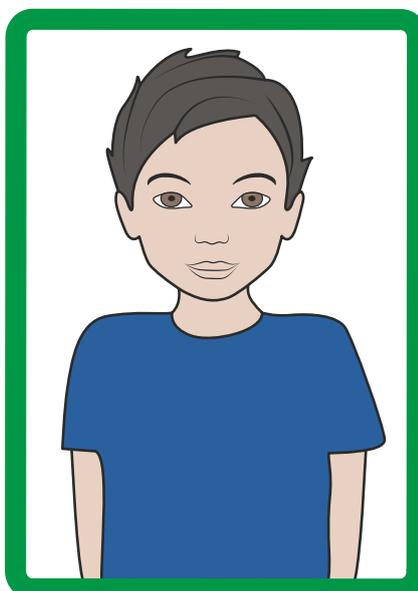
● Avec une piqûre anesthésiante



La piqûre endort ma peau, là où on va me soigner

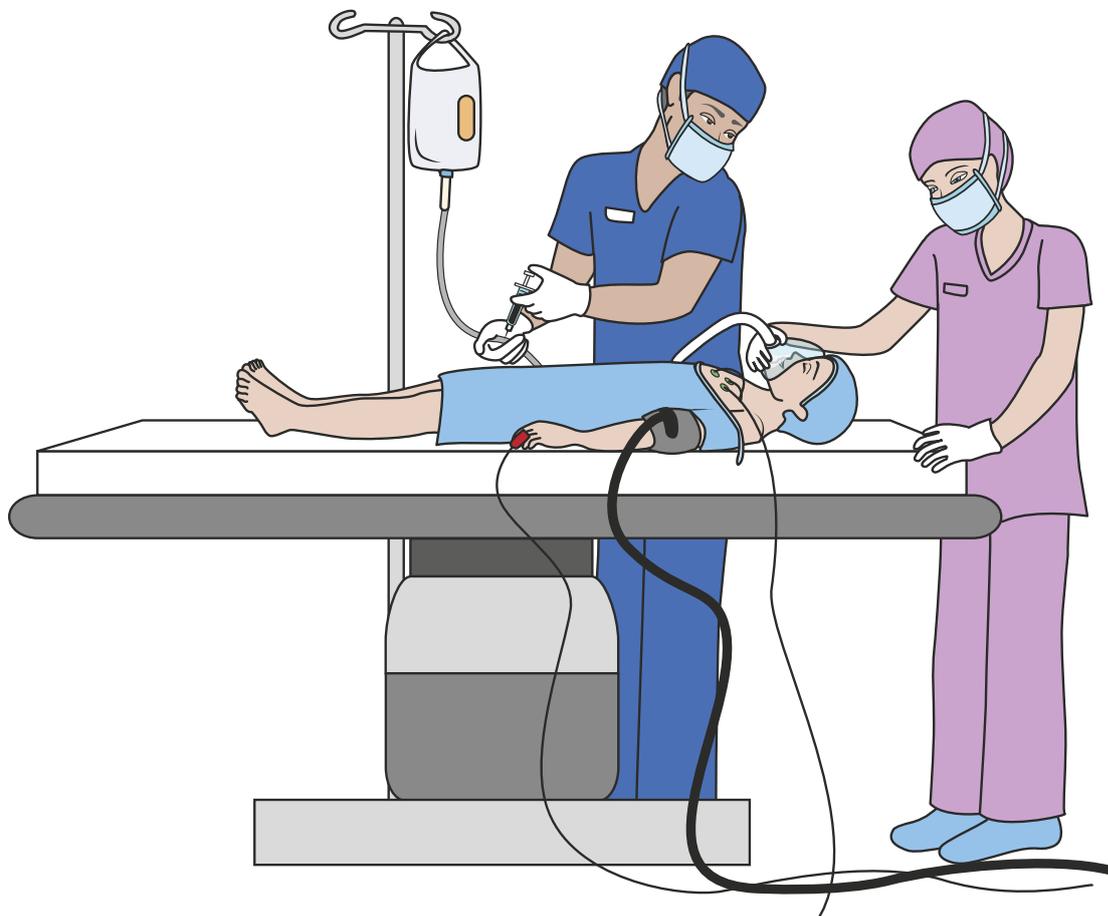


Le docteur peut faire le soin, ça va, je n'ai pas mal



## On peut m'endormir complètement

- Avec une anesthésie générale



Pour plus d'information, voir la fiche ANESTHESIE GENERALE