



# LUTTER CONTRE LA DOULEUR

## CONTRAT D'ENGAGEMENT

***Avoir moins mal ou ne plus avoir mal :  
C'est notre engagement !***

À Santé Service Bayonne et Région, nous nous engageons à prendre en charge votre douleur, avec votre concours et celui de votre entourage, et en collaboration avec votre médecin traitant.

---

# Évaluer, prévenir, traiter et soulager votre douleur

## Évaluer

L'évaluation de votre douleur (quand, combien, où, type) est indispensable pour mettre en place le traitement le plus adapté à vos besoins. Elle peut être réalisée par vous-même (par exemple en la notant de 0 à 10) ou, en cas de difficulté de communication, par les membres de l'équipe soignante (méthodes d'observation). Le suivi régulier de l'évaluation de votre douleur (au minimum une fois par semaine) permet de vérifier l'efficacité des traitements en place et, si besoin, de les adapter.

## Traiter pour soulager

Tout type de douleur peut être soulagé :

- \* Douleurs aiguës : colique néphrétique, fracture...
- \* Douleurs chroniques : mal au dos, migraine...
- \* Douleurs après une intervention chirurgicale.
- \* Douleurs liées au cancer.

Chaque type de douleur nécessite un traitement spécifique et adapté :

- \* Les antalgiques sont des médicaments qui soulagent la douleur. Il en existe de différentes puissances (du paracétamol à la morphine).
- \* Des traitements peuvent être associés pour soulager certaines douleurs : corticoïdes, anti-dépresseurs, anti-épileptiques...
- \* Des méthodes non médicamenteuses peuvent également être efficaces et complémentaires : physiothérapie, massage, relaxation, hypnose, soutien psychologique... Ces techniques pourront être mises en place par les soignants de SSBR ou par des prestataires externes spécialisés que nous solliciterons.

## Prévenir

Certaines douleurs peuvent être provoquées par des soins (injections, pose de sonde, réalisation de pansement, prise de sang...) ou des gestes simples de la vie quotidienne (toilette, promenade...). Il est important que vous nous en parliez afin d'évaluer leur survenue et de les prévenir par un traitement adapté (médicamenteux ou non).

## AIDEZ-NOUS À VOUS SOULAGER

Ce contrat d'engagement est partagé, c'est avec votre collaboration que nous pourrons vous aider à ne plus avoir mal ou à avoir moins mal :

- **Vous êtes acteur** et vous avez un rôle à jouer dans la prise en charge de votre douleur.
- Si besoin, nous vous proposerons un **accompagnement** d'éducation à la prise en charge de la douleur.
- Nous restons **à votre disposition** pour vous écouter et répondre à vos questions concernant les soins, les traitements utilisés...



# NOTRE ENGAGEMENT

À Santé Service Bayonne et Région, nous nous engageons -en collaboration avec votre médecin traitant- à prendre en charge votre douleur.

➤ Une équipe pluridisciplinaire (infirmier-ère, aide-soignant-e, médecin traitant, médecin praticien HAD, kinésithérapeute, psychologue...) formée à l'évaluation et à la prise en charge de la douleur.

➤ Une référente douleur : il s'agit d'une infirmière expérimentée dans la prise en charge de la douleur, qui pourra dans certaines situations en assurer le suivi.

➤ La possibilité d'effectuer, en accord avec votre médecin traitant, une consultation douleur à votre domicile.

➤ Des fiches spécifiques d'information (ex. : questions-réponses sur la morphine) remises par les soignants.

➤ L'accompagnement (conseils, soutien) de vos proches.

➤ Une équipe référente en soins palliatifs, qui interviendra en complément de l'équipe pluridisciplinaire lorsque votre douleur s'inscrit dans le cadre d'une maladie grave nécessitant une prise en charge globale.

***Pour combattre votre douleur,  
SSBR vous aidera à la comprendre.***

Article L.1110-5 du code de la santé publique

« (...) Toute personne a le droit de recevoir des soins visant à soulager sa douleur.

Celle-ci doit être en toute circonstance prévenue, évaluée, prise en compte et traitée (...) »

