

# votre douleur, parlons-en !



patients  
semaine de la sécurité des patients

■ ma douleur est un signal que je ne dois pas ignorer  
elle doit être « **prévenue, évaluée et prise en charge** », c'est mon droit

● **pour en savoir plus**  
[www.sante.gouv.fr/la-prise-en-charge-de-la-douleur-par-les-professionnels-de-sante.html](http://www.sante.gouv.fr/la-prise-en-charge-de-la-douleur-par-les-professionnels-de-sante.html)

ma participation est essentielle pour des soins plus sûrs  
[www.sante.gouv.fr/ssp](http://www.sante.gouv.fr/ssp)



## ◆ si j'ai mal, j'ose en parler à un professionnel de santé, si besoin avec l'aide de mon entourage

- la douleur qui persiste, change ou s'aggrave peut traduire **un changement de mon état de santé**
- **mon médecin m'interroge, m'écoute et m'examine** pour évaluer et comprendre les causes de ma douleur
- j'indique aux professionnels de santé **quels soins, quels actes, quels examens me font mal** (pansements, perfusions vaccins...) et quelles positions augmentent ma douleur  
**je les informe de ce qui a déjà permis de la soulager**

## ◆ je discute avec les professionnels de santé

- **pour comprendre** ce qui a pu aggraver ou modifier ma douleur : je décris son intensité, sa durée...
- **pour connaître les risques** que peuvent révéler des changements de ma douleur (réapparition soudaine, durée de plus de 2 mois...
- **pour les aider à choisir** l'association de traitements la mieux adaptée à ma situation : antalgiques, traitements non médicamenteux

## ◆ je contribue à réduire la douleur et les risques qu'elle peut provoquer

- j'apprends à **évaluer** la douleur que je ressens avec des outils adaptés (échelle...)
- je ne modifie pas mon traitement sans en informer le médecin qui me suit
- je consulte un professionnel de santé **en cas de modification de ma douleur** ou de changement de mon état de santé notamment, **une douleur qui persiste plus de 2 mois nécessite une prise en charge** particulière dans une consultation de la douleur
- je signale à un professionnel de santé **les effets du traitement** : efficacité, effets inattendus...



semaine de la sécurité des patients