



Je ne souhaite pas prendre de médicaments, pouvez-vous quand même me soulager ?

Oui, car il existe **d'autres moyens que les médicaments** pour prendre en charge votre douleur dans notre établissement :

- La **thermothérapie** (chaud et froid), le **TENS** (stimulation électrique transcutanée à visée antalgique, ...).
- Le **toucher thérapeutique**, qui est une forme de massage doux pour apaiser vos tensions et provoquer un état de bien-être.
- La **sophrologie**, qui vous aide à vous relaxer et utiliser vos propres ressources, grâce à des exercices de respiration et de gestion de la pensée.
- L'**hypnose** qui permet de modifier l'état de conscience, et vous soulager.

Ces techniques sont **accessibles à tous, pour certaines sur prescription médicale.**

Certaines séances ne sont **pas prises en charge par la sécurité sociale**, renseignez-vous auprès de votre caisse complémentaire pour savoir si elle les rembourse.

Elles peuvent être **incluses financièrement si vous êtes hospitalisé.**

Si vous êtes hospitalisé, parlez-en au médecin ou aux personnels paramédicaux.

Vous trouverez toutes les informations sur ces techniques de soins, dites de Médecine Complémentaire, dans le document d'**Information des Usagers n° 8**, disponible dans les salles d'attente ou auprès du cadre de santé.

27 avenue de Plantières
BP **H.I.A. LEGUEST** 90
001

57 077 METZ Cedex 03
Téléphone : 03.87.56.46.46
Télécopie : 03.87.74.69.95
Messagerie : secretariat.chefferie@hia-legouest.fr

Information des Usagers n° 10

- **Création** : Septembre 2017/ CLUD
- **Validation** : Octobre 2019 CDU
- **Remise à jour** : février 2023
- **Date de validité** : février 2027



H.I.A. Legouest

Votre douleur
parlons-en....





A l'HIA Legouest, les personnels s'engagent à prendre en charge votre douleur, la prévenir, la traiter, la soulager.



Qu'est-ce que la douleur ?

La douleur est une expérience personnelle et émotionnelle désagréable.

Il existe plusieurs types de douleurs :

- Les **douleurs aiguës** (post-chirurgie, traumatismes, brûlures, plaies, suite à une maladie...) : leur cause doit être recherchée et elles doivent être traitées. Elles sont parfois **induites par certains soins** ou examens (mobilisation, pansements, prélèvement, pose de sondes, sutures...). Ces douleurs doivent être prévenues.
- Les **douleurs chroniques** (migraine, lombalgie, douleur articulaire...) : ce sont des douleurs persistantes qui représentent une maladie. Il faut traiter la douleur et tous facteurs associés la favorisant.



Aidez-nous à soulager votre douleur !

Nous allons vous aider en répondant à vos questions sur la douleur, en vous expliquant les soins que nous allons faire et leur déroulement. Nous pourrions également vous apprendre des mouvements, ou mettre en place des actions médicamenteuses ou non médicamenteuses pour soulager ces douleurs.

Nous allons noter l'intensité de la douleur dans votre dossier et utiliser les moyens les mieux adaptés à votre situation pour la prévenir et la soulager au mieux tout au long de votre prise en charge.



Et qui évalue l'intensité de mes douleurs ?

Vous êtes le mieux placé pour évaluer votre douleur.

Il est possible de mesurer l'intensité de la douleur.

Pour la mesurer, les soignants vous demandent de l'évaluer avec l'outil qui **vous** est le plus approprié. Cette mesure, qui peut être répétée, permet d'adapter au mieux **votre** traitement.

La traçabilité de l'évaluation de la douleur, c'est-à-dire l'enregistrement de cette évaluation dans votre dossier, fait partie des indicateurs de qualité de **votre** prise en charge et de l'évaluation de l'efficacité du traitement proposé.

