

# Journal des douleurs

**Votre partenaire contre la douleur**

# Mesurer et surveiller la douleur – première étape d'un traitement antidouleur

**Cher patient, chère patiente,**

Ce journal des douleurs vise à vous permettre, à vous et à votre médecin traitant, de surveiller l'évolution de votre douleur et de documenter l'efficacité de votre traitement antidouleur. Vous pouvez ainsi noter rapidement et simplement des informations importantes pour vous et votre médecin. Complétez ce journal des douleurs et apportez-le à chacune de vos consultations pour le montrer à votre médecin traitant. Cela lui permettra de mieux évaluer votre douleur individuelle et d'élaborer avec votre concours un traitement efficace parfaitement adapté à votre cas.

Nous vous souhaitons un bon rétablissement !

# Vos coordonnées

Nom

Prénom

Adresse

CP

ville

N° de téléphone

Personne à prévenir en cas d'urgence

Timbre du médecin traitant

# Données importantes – à compléter par votre médecin traitant

## ► Analgésiques

Médicament	Posologie	matin	midi	soir	nuit

## ► Remarques


## ► Autres médicaments

Médicament	Posologie	matin	midi	soir	nuit

## ► Remarques


# Le traitement antidouleur individuel – votre aide personnalisée

## Soulager la douleur et redevenir actif

La gestion moderne de la douleur a pour objectif de contrôler au maximum votre douleur, afin que vous puissiez redevenir actif et mener une vie quotidienne aussi normale que possible, au travail et dans votre vie privée. Un traitement efficace vise à soulager votre douleur, à la rendre supportable et à vous procurer ainsi une meilleure qualité de vie.

La douleur n'a pas toujours la même intensité. Pour vous permettre d'évaluer avec précision l'intensité de votre douleur, vous trouverez à la page suivante une échelle de la douleur ainsi qu'une description de son utilisation.

En consignant régulièrement l'intensité de votre douleur dans ce journal (une fréquence de trois fois par jour est recommandée), vous aiderez votre médecin traitant à adapter le traitement antidouleur à vos besoins individuels.



### **Remarque importante**

Suivez scrupuleusement les recommandations de votre médecin concernant votre traitement antidouleur. Ne modifiez jamais la posologie de votre propre initiative et ne changez pas de médicament sans en discuter préalablement avec votre médecin. Si vous développez des effets secondaires, parlez-en à votre médecin et n'arrêtez pas votre traitement antidouleur sans avoir consulté votre médecin auparavant. Évitez également de prendre d'autres médicaments sans l'accord préalable de votre médecin.

# L'échelle de la douleur – Comment évaluer la douleur



- ▶ Glissez le curseur de l'échelle de la douleur entre « **Aucune douleur** » et « **Douleur la plus intense** » selon ce que vous ressentez actuellement. La barre orange, visible dans la fenêtre, doit refléter l'intensité de votre douleur au moment présent.
- ▶ Après avoir réglé le curseur, retournez l'échelle de la douleur et lisez **la valeur située entre 0 et 10** qui correspond à votre douleur. Renouvelez cette mesure plusieurs fois par jour et notez les valeurs obtenues dans le journal de consignation de la douleur. Cela permet de suivre l'évolution de votre douleur (voir l'exemple).



# Le tableau – Comment documenter la douleur

- ▶ Tout d'abord, vous ou votre médecin indiquez les médicaments (analgésiques notamment) que vous prenez tous les jours ainsi que leur posologie quotidienne (par exemple 2 x 1 comprimé) [1]. Ces informations ne sont notées qu'une seule fois.
- ▶ Chaque matin, indiquez la date du jour dans le tableau [2]. Mesurez l'intensité de votre douleur avec l'échelle de la douleur (comme expliqué) avant de prendre le médicament. Reportez la valeur dans le tableau en faisant une croix X dans la case correspondante et notez l'heure de la mesure [3].
- ▶ Prenez maintenant votre médicament et consignez la prise dans le tableau [4]. Dès que vous commencez à sentir l'effet du médicament (soulagement de la douleur), renouvelez la mesure à l'aide de l'échelle de la douleur, puis indiquez la valeur avec une croix X dans la case correspondante et notez l'heure de la mesure [5].
- ▶ Répétez la mesure plusieurs fois dans la journée. Procédez exactement comme indiqué précédemment et notez à chaque fois les valeurs et les heures de mesure avant et après la prise de vos médicaments. Reliez les croix X entre elles pour faire apparaître votre courbe personnelle de la douleur qui vous montre, à vous et à votre médecin, l'efficacité des médicaments.
- ▶ Indiquez également comment vous vous sentez autrement (selles, sommeil et état général) [6] et l'impact de la douleur sur votre activité quotidienne [7]. Dans la section Remarques, précisez ce qui, en rapport avec votre douleur, vous paraît également important (par exemple, « J'ai retrouvé le sommeil ») [8].

## Exemple

Date	Jour 1				1.3.2014			
Heure	8.00	8.45	12.30	13.45	20.00	20.45	0.30	
Médicament	Posologie		Nombre de comprimés pris					
Analgésique	2 x 1 comprimé		1					
	Intensité de la douleur							
	9-10							
	8-9							
	7-8							
	6-7							
	5-6							
	4-5							
	3-4							
	2-3							
	1-2							
	0-1							
Comment vous sentez-vous autrement aujourd'hui ?	selles		sommeil		état général			
	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>			
Impact de la douleur sur votre activité quotidienne	aucun		modéré		considérable			
	<input checked="" type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>			
Remarques	J'ai retrouvé le sommeil.							



# Informations

Date		Jour 5				Jour 6				Jour 7			
		matin	midi	soir	nuit	matin	midi	soir	nuit	matin	midi	soir	nuit
Heure													
Médicament	Posologie	Nombre de comprimés pris				Nombre de comprimés pris				Nombre de comprimés pris			
Intensité de la douleur													
	9-10												
	8-9												
	7-8												
	6-7												
	5-6												
	4-5												
	3-4												
	2-3												
	1-2												
	0-1												
Comment vous sentez-vous autrement aujourd'hui ?		selles 		sommeil 		état général 		selles 		sommeil 		état général 	
Impact de la douleur sur votre activité quotidienne		aucun 		modéré 		considérable 		aucun 		modéré 		considérable 	
Remarques													

Vous trouverez de plus amples informations sur le site Web [www.mundipharma.ch](http://www.mundipharma.ch).



Mundipharma Medical Company  
 Succursale de Bâle  
 St. Alban-Rheinweg 74  
 Case postale  
 CH-4020 Bâle