

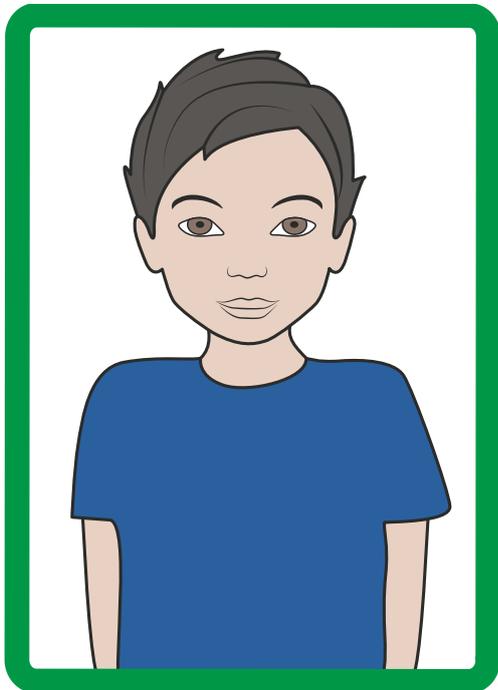
Parler de la DOULEUR



La douleur c'est quoi ?

La douleur est une sensation désagréable

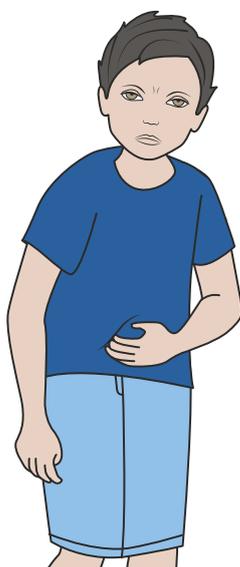
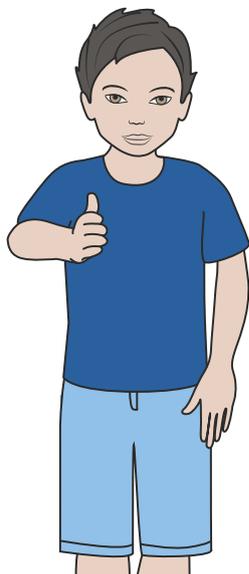
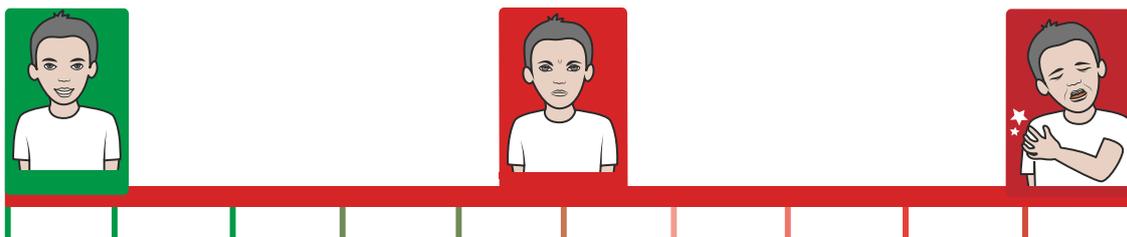
• Je n'ai pas mal



• J'ai mal

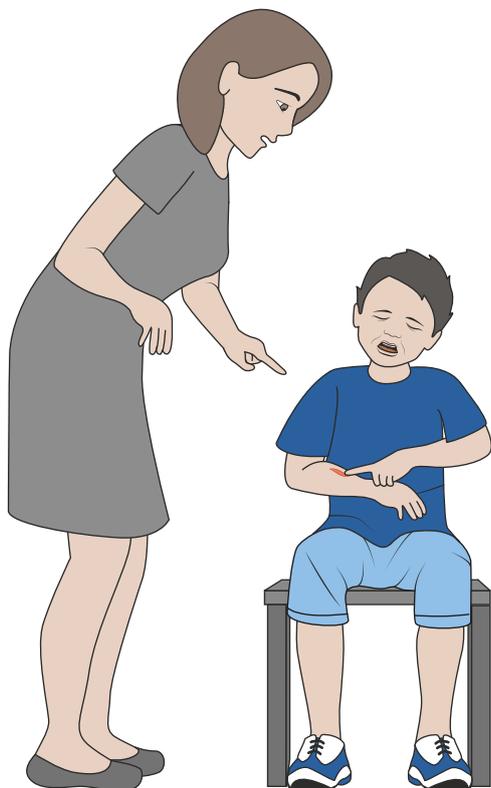


La douleur peut-être plus ou moins forte



C'est important de dire

- quand j'ai mal



- quand j'ai peur

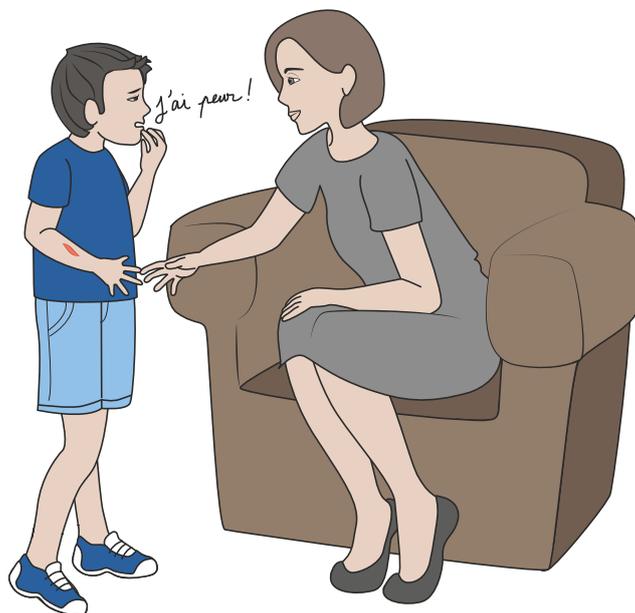
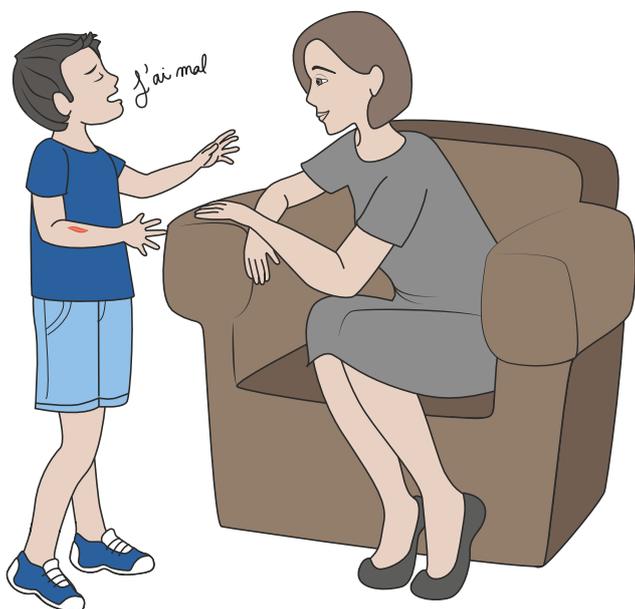


- On peut m'aider à avoir moins mal et moins peur



Comment dire que j'ai peur ou mal ?

Je peux parler

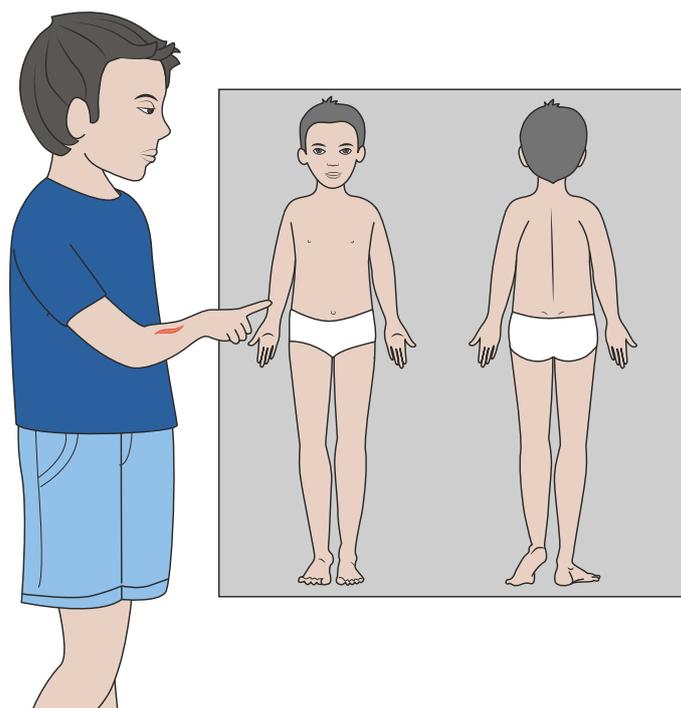


Je peux montrer là où j'ai mal

Sur moi



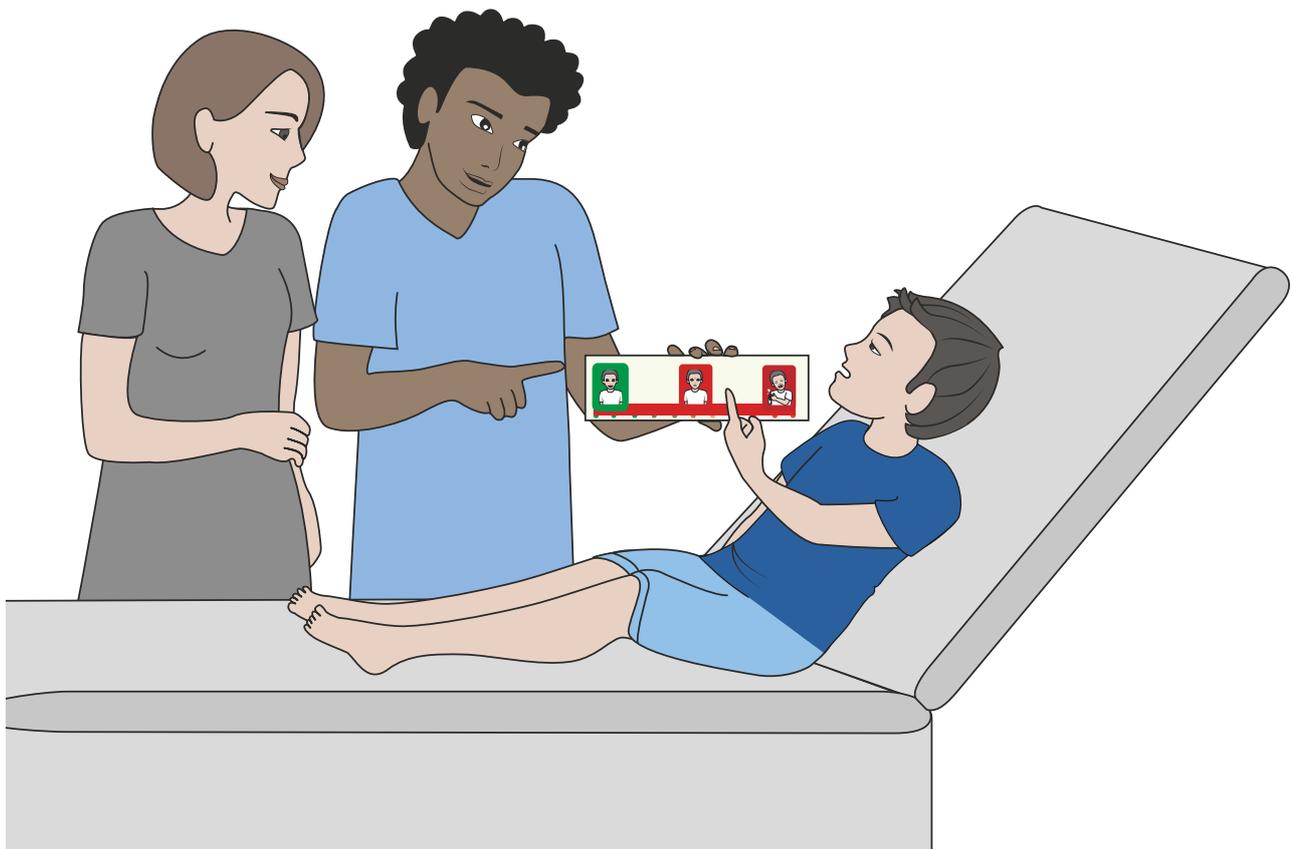
Sur un dessin



Je peux utiliser mon tableau de communication

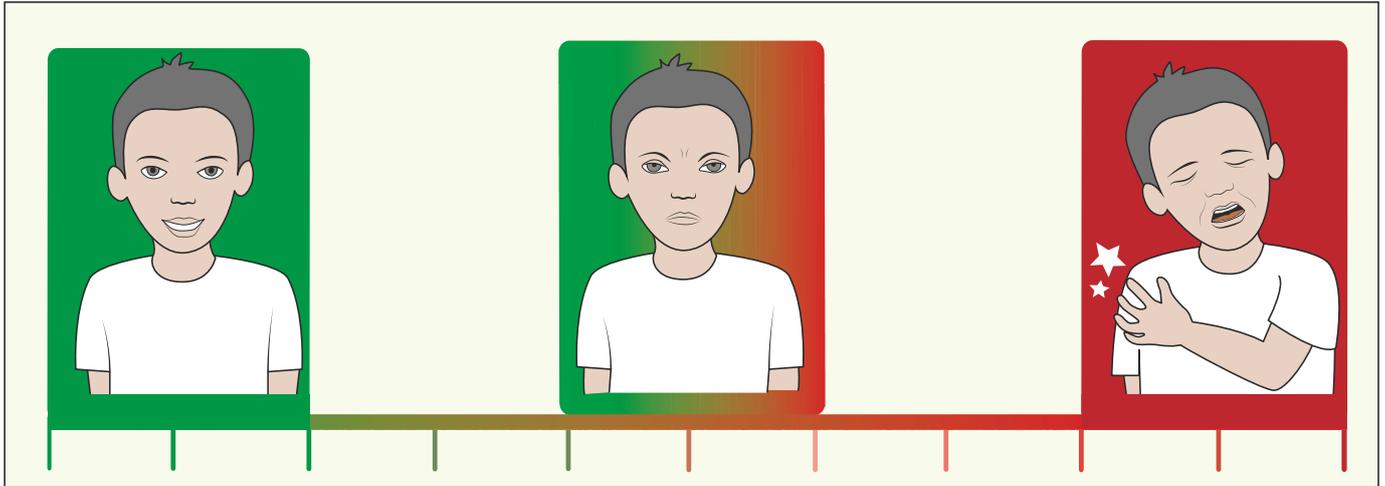


Je peux montrer combien j'ai mal sur une réglette

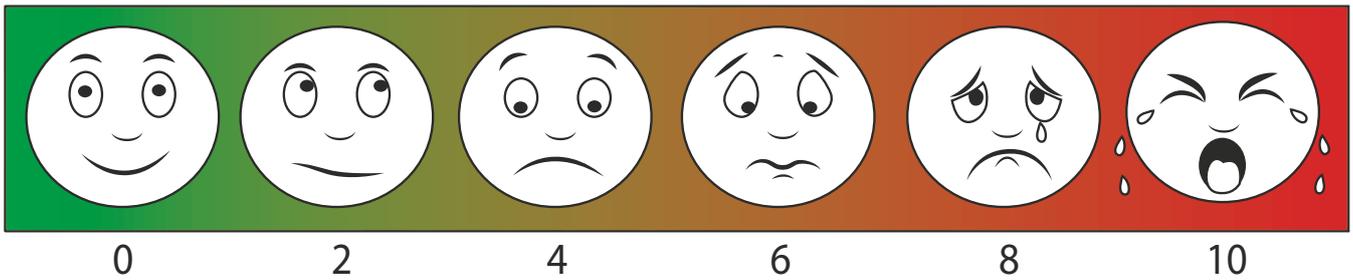


• Il y a différentes réglettes

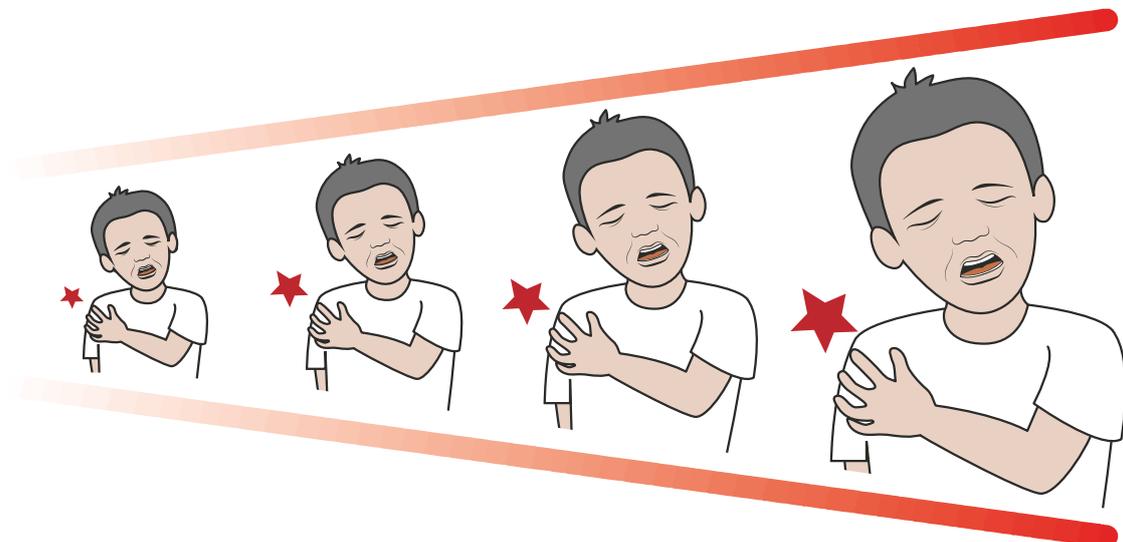
Réglette graduée



Réglette smileys

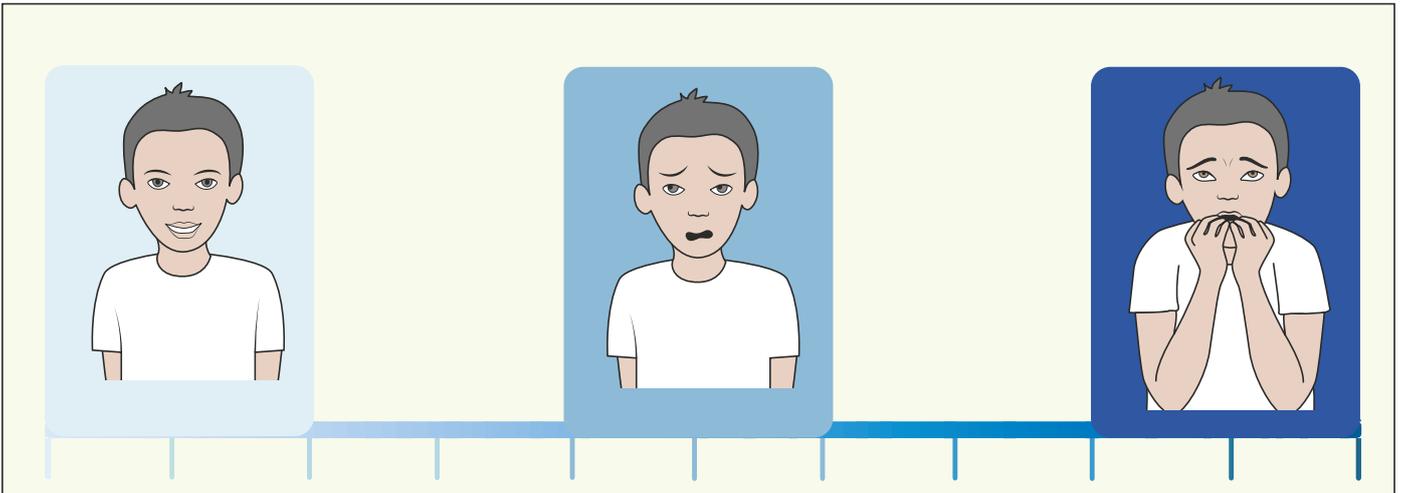


Réglette progressive

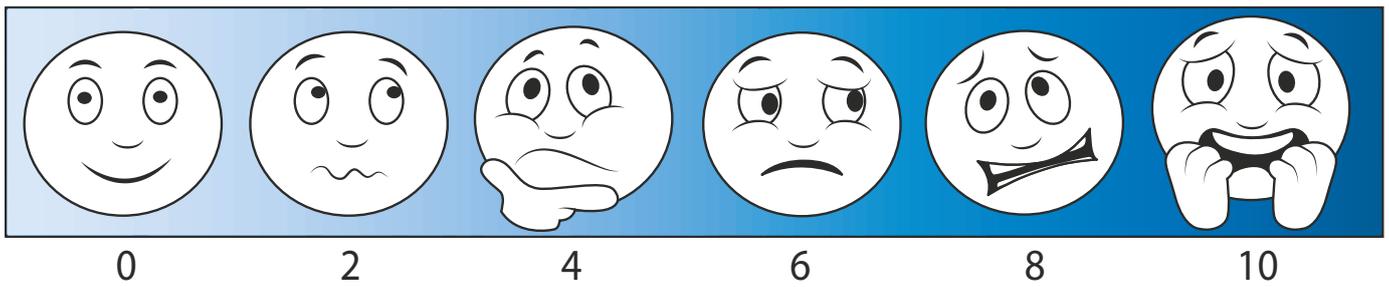


Je peux venir chez le docteur avec ma réglette
On peut voir d'autres réglettes sur le site santebd.org

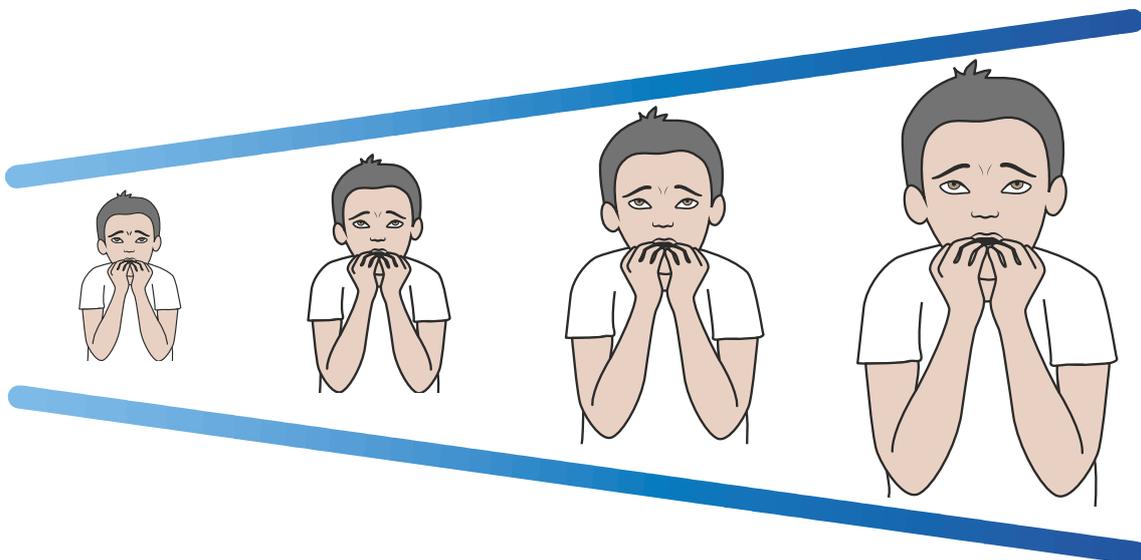
Réglette graduée



Réglette smileys



Réglette progressive

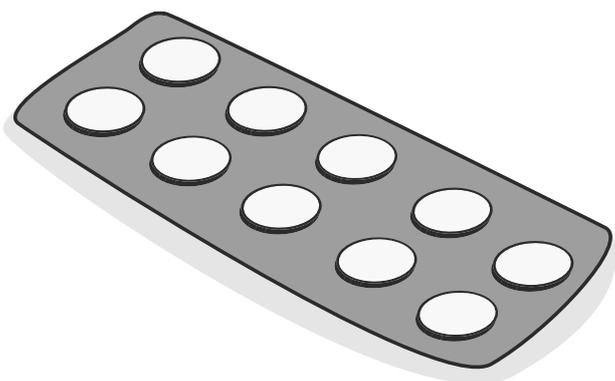


Je peux venir chez le docteur avec ma réglette

Pour avoir moins mal

Le docteur peut me donner un médicament, par exemple :

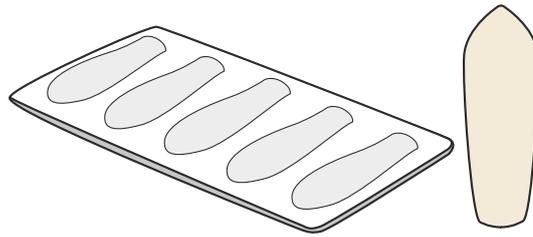
- Des comprimés : je les avale avec un peu d'eau



- Du sirop : je le bois

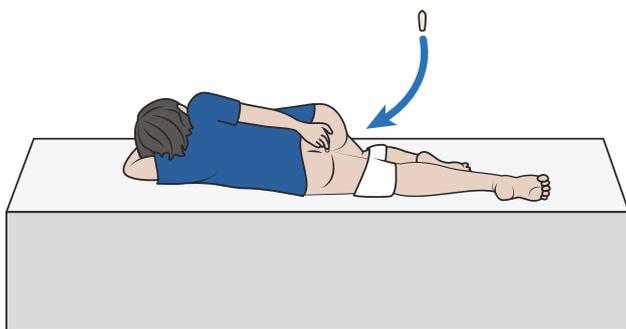


- **Un suppositoire**

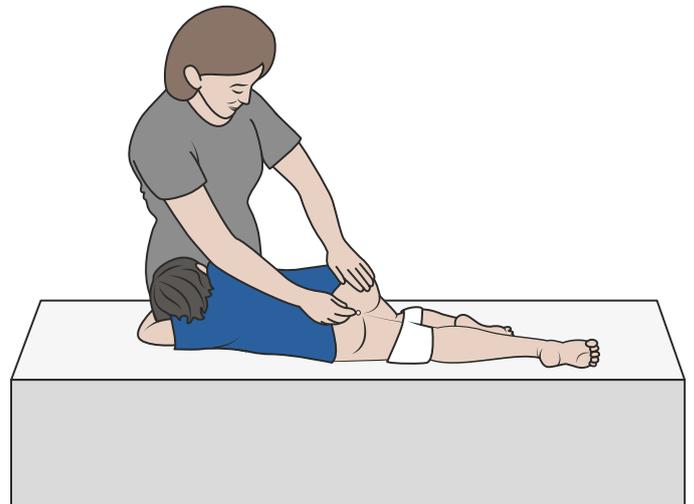


Je le mets dans mes fesses

Je le mets tout seul



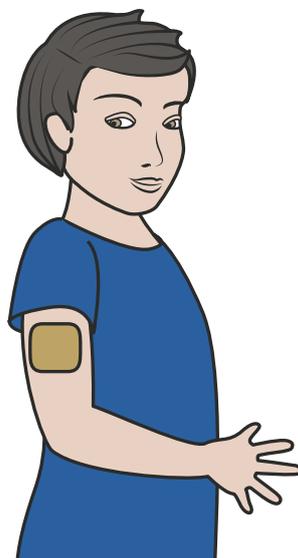
Je peux demander de l'aide



- **Un patch**

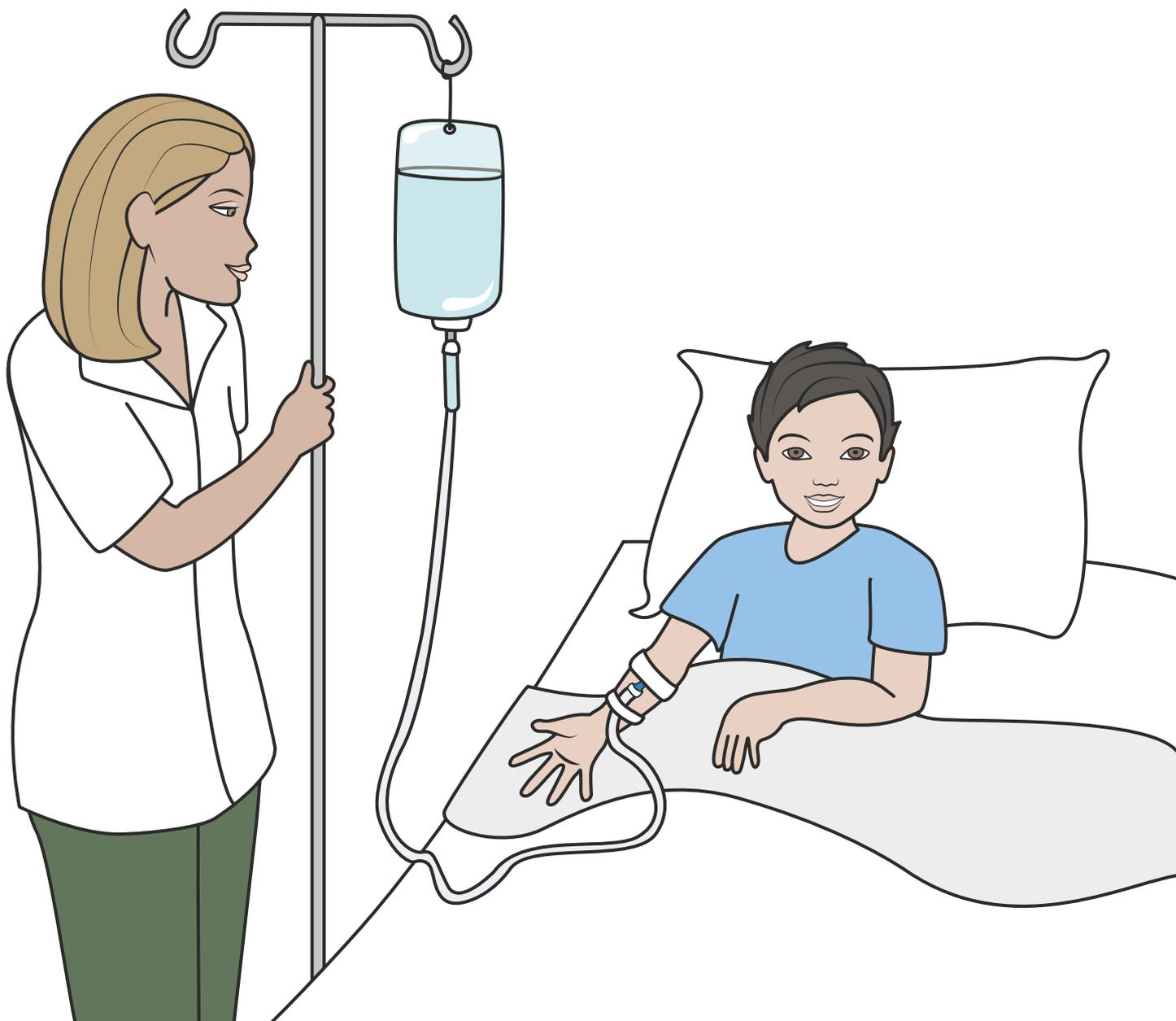
C'est une sorte de pansement avec un médicament

Je le garde plusieurs 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



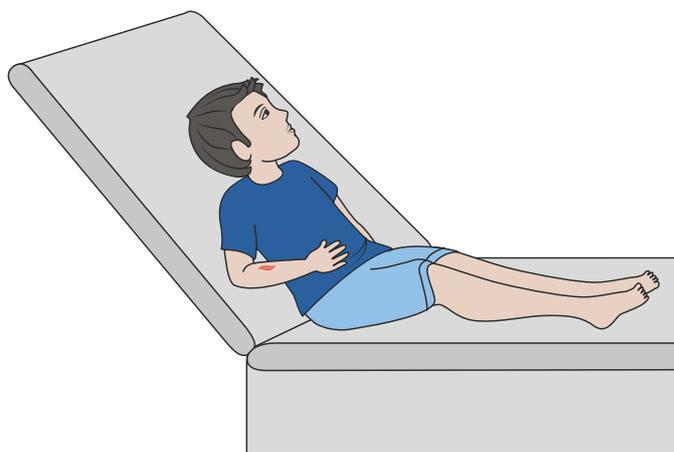
La douleur est moins forte quand je suis détendu

- 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**

Je respire dans un masque jusqu'à la fin du soin
Je suis plus 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



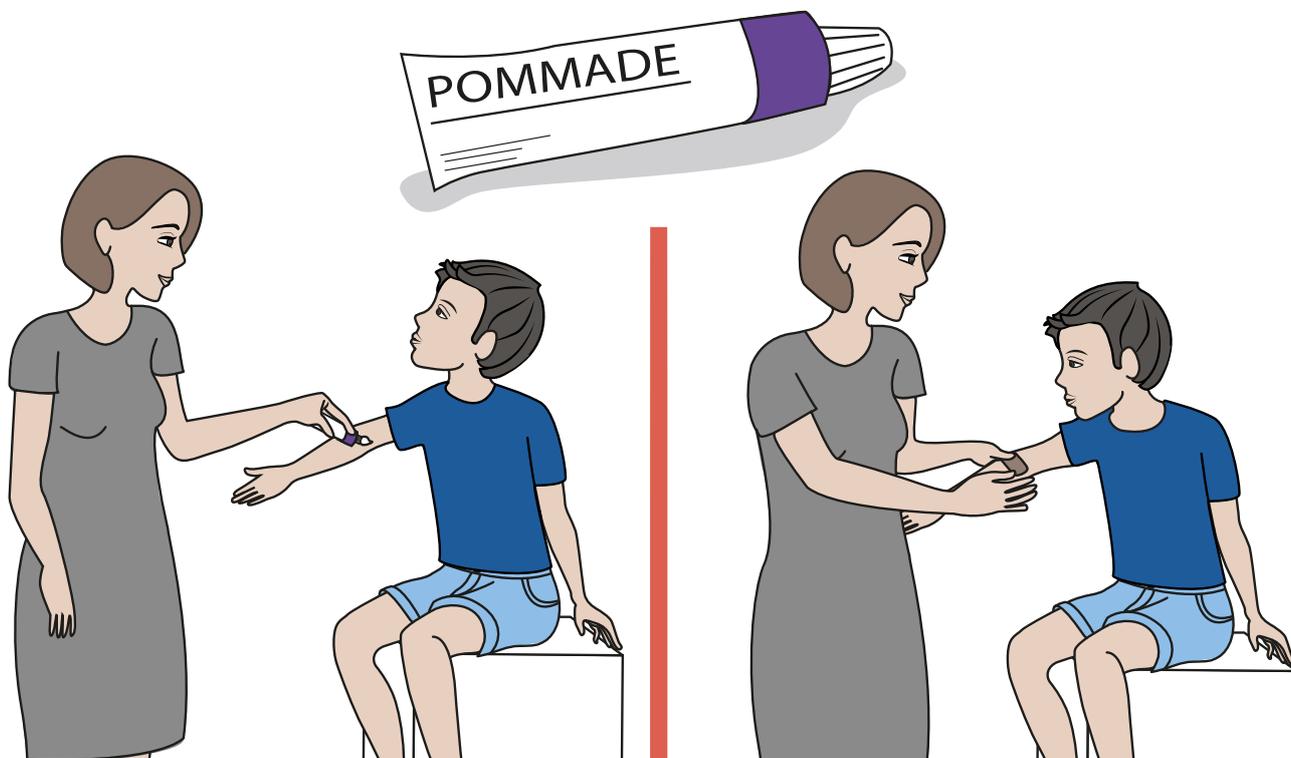
• lire une histoire



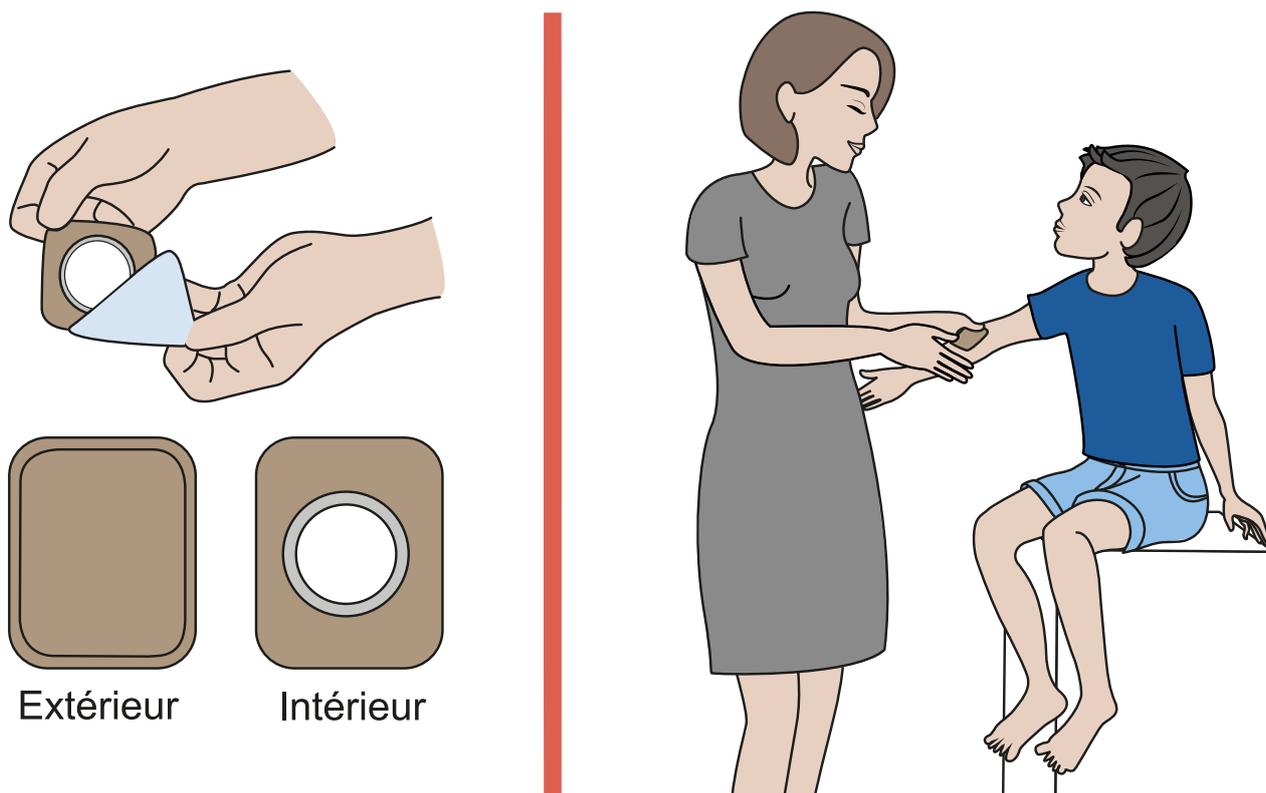
Pour ne rien sentir pendant un soin

Je peux avoir une anesthésie locale

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



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

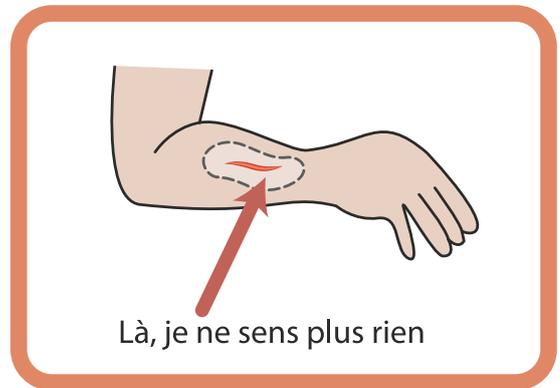
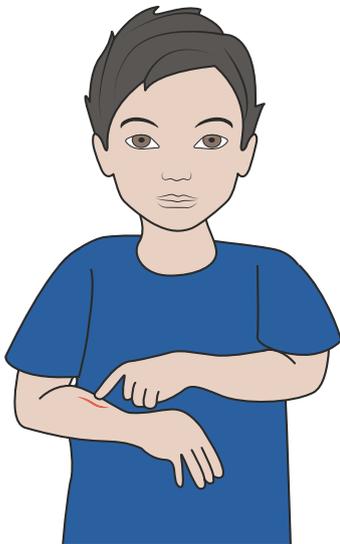


• Avec une piqûre anesthésiante



La piqûre endort ma peau

Là où le docteur va me soigner



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

