



Gérer correctement vos

DOULEURS

et vos médicaments
avec l'aide
de votre pharmacien



Faites-vous aider pour gérer vos douleurs

Les douleurs peuvent fortement varier en intensité et en durée. Si vous souffrez de douleurs vives, à long terme, voire de douleurs chroniques, votre qualité de vie peut s'en trouver davantage dégradée que par une maladie sévère. Par douleurs chroniques, il faut entendre des douleurs qui persistent depuis au moins trois mois.

Malheureusement, l'origine des douleurs chroniques n'est pas toujours clairement déterminée. On suppose qu'elles sont attribuables à des changements du système nerveux. Ce type de douleur peut toucher toutes les parties du corps et des personnes de tous âges, enfants y compris.

Les répercussions physiques et psychiques des douleurs chroniques peuvent compliquer considérablement votre vie quotidienne. Il est important que vous vous fassiez conseiller par un professionnel de la santé quant à votre état de santé, les médicaments qui vous ont été prescrits et d'autres options de traitement éventuelles, cela afin de contrôler vos douleurs le mieux possible.

Tirez pleinement profit de vos médicaments

Pour mieux gérer vos douleurs, il est important que vous ayez une bonne connaissance des médicaments prescrits. Et pour tirer un profit optimal de vos médicaments, il est essentiel que vous les preniez exactement selon la prescription médicale.

Au début d'un traitement analgésique, vous recevez, outre le nom et la description du médicament, des instructions sur le moment et la façon de le prendre, ainsi que des informations relatives à une influence éventuelle des repas ou d'autres médicaments sur son effet.

L'emballage des médicaments délivrés sur ordonnance renferme une notice d'emballage. Lisez-la attentivement dans tous les cas et, si vous avez des questions, parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien.

Conseils utiles pour la prise de vos médicaments

Les conseils suivants peuvent vous aider à ne rien oublier au sujet de la prise de vos médicaments:



Mettez en place une routine – une note à cet effet peut s'avérer très utile



Une boîte à médicaments peut vous aider à prendre les bons comprimés au bon moment



Conservez vos médicaments **dans un endroit où vous les voyez régulièrement**, par exemple à côté de votre brosse à dents ou de la bouilloire



Prenez vos médicaments conformément à l'ordonnance médicale et, si possible, **chaque jour à la même heure**



Réglez une alarme de rappel sur votre téléphone portable ou votre radio-réveil



Demandez à un membre fiable de votre famille, à un ami ou à un conseiller de vous rappeler de prendre vos médicaments



Des **post-it** répartis dans l'appartement peuvent aussi servir d'aide-mémoire efficace



Une inscription dans votre calendrier vous rappelle quand le moment est venu de renouveler votre ordonnance

Votre pharmacien vous apporte son aide

Votre pharmacien est le bon interlocuteur à qui adresser toutes les questions que vous vous posez à propos de vos médicaments. En tant qu'expert des médicaments, il est volontiers disposé à vous informer de l'effet et de la posologie des médicaments pour traiter vos douleurs. Il peut examiner la tolérance de tous les médicaments que vous avez pris, identifier d'éventuelles interactions, s'entretenir avec vous des effets indésirables observés et vous aider à prendre vos médicaments conformément à la prescription. De plus, vous pouvez lui dire comment cela se passe avec vos médicaments, et il vous suggérera de prendre rendez-vous avec votre médecin de famille si nécessaire.

Le journal des douleurs

La tenue d'un journal des douleurs pendant quelques semaines peut être utile pour observer vos douleurs et les limitations qui en résultent, puis pour en discuter.

Utilisez le journal des douleurs contenu dans la présente brochure pour noter l'intensité des douleurs au cours de la journée, ainsi que les facteurs qui semblent les influencer, par exemple:

- l'activité physique
- l'état d'esprit
- les habitudes de sommeil
- les effets indésirables éventuels de vos médicaments



Mon journal des douleurs



1. Aucune douleur



2. Douleurs légères



3. Douleurs modérées



4. Fortes douleurs



5. Très fortes douleurs



6. Douleurs plus fortes que jamais

Semaine		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Utilisez l'échelle de douleur allant de 1 à 6 pour évaluer l'intensité de vos douleurs	Matin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Midi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Soir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Remarques	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Aviez-vous des douleurs? non (c.-à-d. non perceptibles) oui (c.-à-d. perceptibles)	non <input type="radio"/>	non <input type="radio"/>	non <input type="radio"/>	non <input type="radio"/>	non <input type="radio"/>	non <input type="radio"/>	non <input type="radio"/>
	oui <input type="radio"/>	oui <input type="radio"/>	oui <input type="radio"/>	oui <input type="radio"/>	oui <input type="radio"/>	oui <input type="radio"/>	oui <input type="radio"/>
Pouvez-vous en imaginer la raison?	Pouvez-vous en imaginer la raison?	Pouvez-vous en imaginer la raison?	Pouvez-vous en imaginer la raison?	Pouvez-vous en imaginer la raison?	Pouvez-vous en imaginer la raison?	Pouvez-vous en imaginer la raison?	
Pensez à des facteurs qui semblent les influencer tels que le sommeil, l'alimentation et l'intensité de l'activité physique	

De petits changements peuvent faire la différence

Des changements ciblés dans la vie de tous les jours peuvent considérablement contribuer à une meilleure gestion de vos douleurs.



Une **alimentation saine**, riche en fruits et légumes frais, ainsi qu'une quantité d'eau suffisante aident à soulager l'inflammation et à mieux contrôler le poids



Quand vous avez des douleurs, l'**exercice physique** est probablement la dernière chose dont vous ayez envie. Pourtant, une activité physique modérée quotidienne peut permettre de soulager vos douleurs et d'améliorer votre humeur



Essayez de **dormir suffisamment**. Votre pharmacien peut vous fournir des conseils pour remédier à d'éventuels troubles du sommeil



Rappel

N'oubliez pas de fixer un rendez-vous de suivi environ deux semaines après la première consultation chez votre médecin généraliste. Parlez-lui de la façon dont vous gérez les médicaments et les adaptations de votre mode de vie, et montrez-lui votre journal des douleurs.

Ensemble, vous pouvez contrôler les progrès réalisés, convenir des étapes suivantes et décider s'il est nécessaire de fixer un rendez-vous chez le médecin pour des examens supplémentaires.