



Comment gérer votre douleur

Ce guide vous aidera à comprendre les questions suivantes :

Qu'est-ce que la douleur?	1
Quelles sont les causes de la douleur?	2
Que puis-je faire pour gérer la douleur?	2-4
Quand dois-je m'adresser à mon équipe de soins de santé?	4

Ce guide est destiné aux personnes atteintes d'une maladie rénale et à leurs aidants. Il ne remplace pas les conseils de votre équipe de soins de santé (par exemple votre néphrologue, infirmier, travailleur social, diététiste, pharmacien ou médecin de famille).

Qu'est-ce que la douleur?

La douleur est une sensation inconfortable ou pénible dans votre corps.

- Elle peut être ponctuelle ou omniprésente.
- La douleur est un symptôme fréquemment ressenti par les personnes atteintes d'une maladie rénale
- Chacun ressent la douleur différemment. Vous seul savez quel degré de douleur vous ressentez et comment elle vous affecte – vous êtes le meilleur juge.
 - Votre équipe de soins de santé peut vous demander de décrire votre douleur sur une échelle de 0 à 10 – 0 représentant aucune douleur et 10 la pire douleur possible
 - Votre équipe de soins de santé peut vous demander de décrire votre douleur comme suit : cuisante, fulgurante, lancinante, aiguë, électrique, pulsatile, ou vive

Quelles sont les causes de la douleur?

La compréhension de la cause de votre douleur aidera votre équipe de soins de santé à la traiter de la meilleure façon possible.

Voici quelques facteurs qui peuvent provoquer ou aggraver la douleur :

- Certaines maladies
- Des procédures et tests médicaux
- Les traitements par dialyse (par exemple, la douleur liée aux crampes ou aux fistules)
- D'autres problèmes, comme la constipation ou la nausée
- Le stress et l'anxiété
- L'impact émotionnel, social et spirituel de la maladie rénale



- Conseils sur l'activité physique
 - Commencez doucement et allez à votre rythme
 - Si vous n'êtes pas déjà actif, demandez à votre équipe de soins des conseils pour commencer une activité physique en toute sécurité
 - Il existe également de nombreux exercices à faire en position assise
 - Si vous êtes déjà actif, parlez de vos activités à votre équipe de soins de santé et préparez un plan pour les poursuivre ou les modifier

Si vous avez besoin d'aide pour préparer un plan pour être plus actif, demandez une recommandation pour :

- Un ergothérapeute
- Un physiothérapeute
- Un spécialiste de l'activité physique
- Un spécialiste de la réhabilitation
- Un massothérapeute autorisé



Que puis-je faire pour gérer ma douleur?

La prise en charge de votre douleur peut vous aider à mieux dormir et manger, à profiter des moments passés avec votre famille et vos amis, et à vous consacrer à votre travail et vos loisirs. Vous pouvez jouer un rôle actif dans la gestion de votre douleur. Cela implique généralement une combinaison de traitements, et vous pourriez devoir essayer différentes solutions avant de trouver ce qui fonctionne le mieux pour vous. Il est important de tenir votre équipe de soins de santé informée de tout changement pour s'assurer que votre douleur est bien gérée.

Soyez actif et pratiquez une activité physique

- Même de petits exercices simples peuvent aider à gérer votre douleur :
 - Marcher d'un bout à l'autre de votre allée ou d'un couloir
 - Faire du vélo d'intérieur, pratique du yoga ou des étirements doux, ou de la natation



Obtenez de l'aide

Il est normal de se sentir contrarié et frustré lorsque l'on ressent des douleurs. Vous pouvez obtenir de l'aide dans votre communauté et auprès de votre équipe de soins de santé.



Ces astuces peuvent vous aider à obtenir de l'aide :

- Parlez à une personne de confiance et à l'écoute (par exemple, un ami ou un membre de votre famille) de ce que vous fait ressentir votre douleur
- Parlez-en à votre médecin de famille
- Parlez-en à un membre de votre lieu de culte : des conseils spirituels ou religieux peuvent vous aider à vous sentir mieux
- Joignez un programme de soutien pour personnes atteintes d'une maladie rénale pour faire part de votre expérience à d'autres personnes. De nombreux hôpitaux, ainsi que la Fondation canadienne du rein offrent des programmes de soutien vous permettant de vous mettre en relation avec des personnes vivant des expériences similaires.
- Joignez un groupe de gestion de la douleur chronique
 - Ces programmes offrent des séances spéciales pour vous enseigner à gérer votre douleur
 - Parlez à votre équipe de soins de santé de ces classes dans votre communauté



La douleur peut nuire à votre humeur. Si vous vous sentez déprimé ou anxieux, demandez à votre équipe de soins de santé de vous mettre en lien avec un travailleur social, un psychologue, un psychiatre ou un expert formé pour aider les personnes atteintes d'une maladie rénale.

Obtenez un soulagement physique

Renseignez-vous auprès de votre équipe de soins de santé sur d'autres traitements avant d'y recourir, par exemple :

- Pommades comme diclofenac (par exemple, Voltaren Emulgel)
- Utilisez la chaleur et/ou le froid sur le corps pour soulager la douleur
 - La chaleur et le froid peuvent ne pas être sans danger si vous avez des engourdissements liés à des lésions nerveuses. Parlez-en à votre équipe de soins de santé.

Des activités de détente et la gestion de votre stress peuvent vous aider à contrôler votre douleur

Les activités suivantes peuvent vous aider à vous détendre :

- Exercices de respiration
- Activités distrayantes, par exemple, regarder la télévision ou jouer à des jeux vidéo
- Activités de gestion distrayantes, par exemple, prendre une marche, jardiner, profiter de la nature, lire, écouter de la musique, ou rendre visite à des proches



Pour certaines personnes, des thérapies alternatives sont utiles pour contrôler leur douleur. Soyez informés que parfois, leur taux de réussite et leur niveau de sécurité n'ont pas été prouvés. Elles peuvent aussi coûter très cher. Parlez-en à votre équipe de soins de santé si vous avez des questions sur les thérapies alternatives qui pourraient vous intéresser.

