

Comment gérer votre douleur



Les recommandations contenues dans le présent guide sont fondées sur des données publiées et un consensus d'experts. Les renseignements contenus dans ce guide ont été adaptés à partir des ressources pour les patients suivantes :

- Guide – Conseils pour vous aider à gérer vos symptômes : Douleur (L'Hôpital d'Ottawa)
- Pain we can help (Centre des sciences de la santé Sunnybrook) [en anglais seulement]
- How to take your Opioid Pain Medication (Juravinski Cancer Centre) [en anglais seulement]

Le journal de suivi de la douleur de l'American Cancer Society a été consulté ici au moment de l'impression :
www.cancer.org/acs/groups/cid/@nho/documents/webcontent/pain-diary.pdf

Le présent guide du patient a été créé par Action Cancer Ontario afin d'offrir aux patients de l'information sur la douleur. Ce guide ne doit être utilisé qu'à titre d'information et ne remplace pas les conseils d'un médecin. Il ne comprend pas toute l'information disponible sur la façon de gérer la douleur. Consultez toujours votre équipe soignante si vous avez des questions ou des préoccupations. L'information contenue dans le présent guide ne crée pas une relation médecin-patient entre Action Cancer Ontario et vous.

Vous avez besoin de cette information dans un format accessible?

1-855-460-2647 | ATS 416-217-1815 | publicaffairs@cancercare.on.ca

Pour consulter d'autres guides du patient, veuillez vous rendre à l'adresse suivante :

www.cancercare.on.ca/symptoms

Ce guide du patient vous a-t-il été utile? Faites-nous part de vos commentaires à :

cco.fluidsurveys.com/s/guides/

Version 1 – 2016

Action Cancer Ontario conserve tous les droits d'auteur, marques de commerce et tout autre droit sur le guide, y compris tous les textes et représentations graphiques. Aucune partie de cette ressource ne peut être utilisée ni reproduite à d'autres fins que pour un usage personnel, ni distribuée, transmise ou dupliquée sous toute forme ou par tout moyen que ce soit sans l'autorisation préalable écrite de Action Cancer Ontario.

Ce guide à l'intention du patient vous aidera à comprendre les questions suivantes :

Qu'est-ce que la douleur liée au cancer?	p. 2
Qu'est-ce qui cause la douleur liée au cancer?	p. 3
Que puis-je faire pour gérer ma douleur?	p. 4
Quand devrais-je faire appel à mon équipe soignante?	p. 13
Où puis-je obtenir de plus amples renseignements?	p. 15

Le présent guide s'adresse aux personnes qui éprouvent de la douleur avant, pendant ou après des traitements contre le cancer. Il peut être utilisé par le patient, les membres de sa famille, ses amis ou ses fournisseurs de soins. Il ne remplace pas les conseils de votre équipe soignante.

Qu'est-ce que la douleur liée au cancer?

La douleur liée au cancer vous cause de la souffrance ou une sensation désagréable.

Vous pourriez éprouver de la douleur de façon continue ou seulement une partie du temps.

La douleur cancéreuse ne sera pas la même d'une personne à l'autre. Vous êtes le seul à connaître la douleur ressentie et son incidence sur vous.

Il est important de soulager la douleur.

Le fait de traiter votre douleur vous aidera à :

mieux dormir et manger

passer du bon temps avec votre famille et vos amis

exercer votre travail et vos passe-temps

Vous n'avez pas à envisager la douleur comme un élément inévitable du cancer.

Décrivez la douleur que vous éprouvez à votre équipe soignante :

La douleur aux os est une douleur pulsative profonde qui peut parfois être vive. Elle peut s'empiéter lorsque vous bougez.

La **douleur neuropathique** est causée par des atteintes nerveuses. Les gens la décrivent comme une sensation fulgurante de brûlure, d'élanement, de coup de poignard ou de courant électrique. La personne pourrait ressentir des picotements ou des fourmillements. Elle peut éprouver de la douleur lorsque sa peau entre en contact avec des vêtements ou de l'eau, ou

qu'elle est effleurée par le vent.

La **douleur viscérale** provient des dommages aux organes internes du corps. La personne pourrait éprouver une douleur oppressante profonde et sourde. Il pourrait s'avérer difficile de décrire précisément d'où elle provient.

Si vous prenez régulièrement des médicaments pour combattre la douleur, une **percée de douleur** pourrait être ressentie entre les doses. La douleur peut être subite.

Où puis-je obtenir de plus amples renseignements?

Pour obtenir des liens vers ces renseignements et d'autres ressources utiles sur la douleur, visitez le site Web suivant : www.cancercare.on.ca/symptoms

Sites Web

Action Cancer Ontario

www.cancercare.on.ca

Société canadienne du cancer

www.cancer.ca

1-888-939-3333

Services de soutien

Répertoire des services à la communauté pour des groupes de soutien locaux de la Société canadienne du cancer :

www.cancer.ca/csl

Services de soutien par les pairs de la Société canadienne du cancer :

www.cancer.ca/support

Cancer Chat Canada

www.cancerchatcanada.ca

Brochures

Soulager la douleur : guide à l'intention des personnes atteintes de cancer

www.cancer.ca/publications

1-888-939-3333

Support for people with cancer: pain control

www.cancer.gov/publications

[en anglais seulement]

Livres

Managing Pain before it Manages You — 4^e édition,

Margaret A. Caudill, 2016

[en anglais seulement]

The pain survival guide: how to reclaim your life —

Dennis Turk, 2006

[en anglais seulement]

Utilisez les boîtes ci-dessous pour aider votre équipe soignante à comprendre votre douleur.



Le chiffre 0 signifie que vous n'éprouvez pas de douleur, et 10 correspond à la pire douleur imaginable.

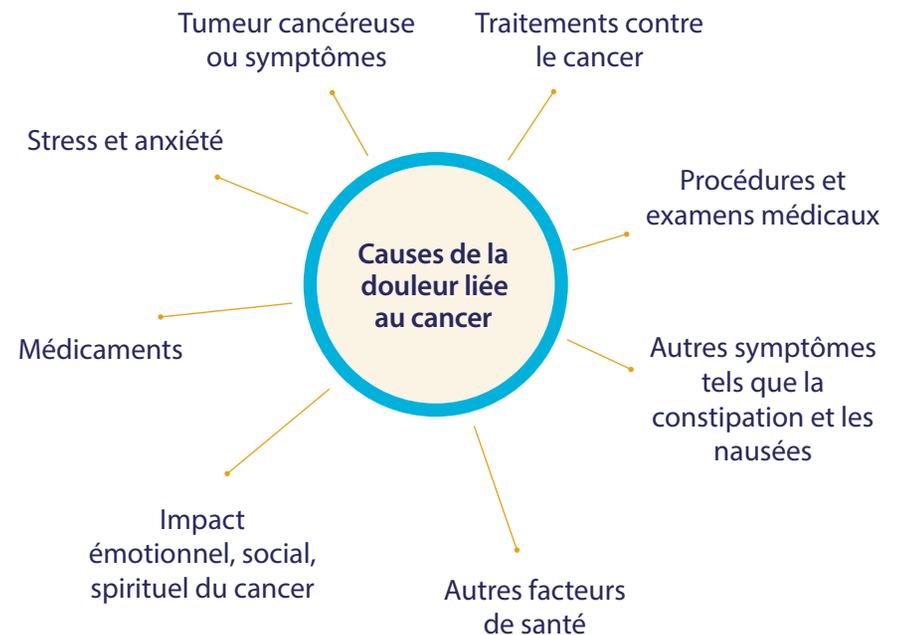
0-3	4-6	7-10
<p>Votre douleur est légère si :</p> <hr/> <p>Vous éprouvez de la douleur, mais celle-ci disparaît avec la prise de médicaments.</p> <hr/> <p>Vous êtes capable de vaquer à vos activités habituelles comme prendre soin de vous, cuisiner, nettoyer ou travailler.</p>	<p>Votre douleur est modérée si :</p> <hr/> <p>Votre douleur vous cause du stress.</p> <hr/> <p>Votre douleur ne disparaît pas toujours avec la prise d'analgésiques.</p> <hr/> <p>Vous avez de la difficulté à vaquer à vos activités habituelles comme prendre soin de vous, cuisiner, nettoyer ou travailler.</p>	<p>Votre douleur est intense si :</p> <hr/> <p>Vous éprouvez beaucoup de douleur chaque jour.</p> <hr/> <p>Votre douleur vous cause beaucoup de stress.</p> <hr/> <p>Vous êtes incapable de vaquer à vos activités habituelles comme prendre soin de vous, cuisiner, nettoyer ou travailler.</p> <hr/> <p>Vous éprouvez une douleur soudaine.</p> <hr/> <p>Vous éprouvez une nouvelle douleur.</p> <hr/> <p>Vos muscles semblent faibles.</p>

Votre équipe soignante veut obtenir de l'information sur votre douleur. Vos questions et préoccupations sont importantes. Ne craignez pas de les exprimer.

Qu'est-ce qui cause la douleur liée au cancer?

Comprendre la cause de votre douleur aidera votre équipe soignante à la traiter de la meilleure façon possible.

L'image ci-après présente les causes contribuant à la douleur liée au cancer.



Comment gérer votre douleur

Prenez vos analgésiques comme prescrit

Votre médecin pourrait vous prescrire plus d'un type d'analgésiques.



Voici les types de médicaments qui pourraient vous être prescrits :

Médicaments en vente libre contenant de l'acétaminophène (comme Tylenol) ou de l'ibuprofène (comme Advil).

Opioïdes comme la codéine, la morphine, l'hydromorphone, l'oxycodone, le fentanyl et la méthadone.

Médicaments pour combattre la douleur émise par les nerfs, comme la prégabaline et la gabapentine. Remarque : il faut parfois compter des jours, voire des semaines, avant que ces médicaments commencent à agir.

Consultez votre médecin ou pharmacien si vous :

éprouvez de la difficulté à vous souvenir de prendre vos médicaments.

avez besoin d'aide pour déterminer le bon moment pour prendre vos médicaments.

Quand devrais-je faire appel à mon équipe soignante?

Consultez immédiatement votre équipe soignante si vous éprouvez l'un de ces symptômes :

Douleur persistante ou qui s'aggrave

Nouvelle douleur non éprouvée auparavant

Douleur lors d'une inspiration profonde

Faiblesse soudaine dans les jambes, surtout si vous souffrez de maux de dos

Qu'est-ce que le dépistage des symptômes?

En Ontario, les patients qui ont un cancer remplissent un outil de dépistage des symptômes. Le dépistage informe votre équipe soignante de vos symptômes et lui permet de savoir comment vous vous sentez. L'outil est appelé « Échelle d'évaluation des symptômes d'Edmonton (EASE) ».

Le fait de vous soumettre à un dépistage des symptômes vous aide, ainsi que votre équipe soignante, à gérer vos symptômes.

Faites un suivi de votre douleur

Un journal de suivi de la douleur peut vous aider à consigner de l'information sur vos sensations physiques. Cet outil vous aidera, ainsi que votre équipe soignante, à déterminer l'évolution de votre douleur au fil du temps et les aspects qui la soulagent ou l'aggravent.

Voici un exemple de journal* que vous pourriez utiliser pour consigner votre douleur :

Le chiffre 0 signifie que vous n'éprouvez pas de douleur, et 10 correspond à la pire douleur imaginable.

Date et heure	Cote de douleur (0-10)	Localisation de la douleur et symptômes	Ce que je faisais lorsque la douleur a surgi	Nom et dose de médicaments pris	Techniques non médicamenteuses que j'ai essayées	Durée de la douleur	Observations

* Journal de suivi de la douleur de l'American Cancer Society

Témoignage d'un patient

« Mon journal de suivi de la douleur est un outil de communication efficace pour moi et mon médecin. Ensemble, nous pouvons comprendre comment ajuster mes médicaments pour que je me sente mieux. »

Analgésiques à base d'opioïdes

Les médicaments à base d'opioïdes sont souvent utilisés pour gérer la douleur cancéreuse. Certains ont une action prolongée, tandis que d'autres ont une action brève. Leur action combinée contrôle la douleur.

En règle générale, les opioïdes à action prolongée sont pris régulièrement. Ils sont libérés lentement dans le corps et agissent durant 8 à 12 heures.

Les opioïdes à action brève commencent à agir rapidement, c'est-à-dire dans les 20 à 30 minutes suivant la prise du médicament. Ils continuent d'agir pendant 2 à 4 heures. Ces opioïdes sont généralement prescrits pour les percées de douleur.

Prenez vos analgésiques à action prolongée aux heures prescrites par votre médecin, même si n'éprouvez pas de douleur. Si vous n'avez pas de douleur, cela veut dire que les médicaments sont efficaces. Cela ne veut pas dire que vous ne devez pas prendre vos médicaments.

Prenez note du moment où vous prenez vos médicaments contre les percées de douleur. Si vous devez augmenter la fréquence des doses prescrites, votre médecin pourrait devoir changer vos médicaments.

Soyez prudent!

- ✓ Ne broyez et ne mâchez jamais les médicaments à action prolongée (pilules ou capsules). Si vous le faites, une trop grande quantité de médicament se libérera trop rapidement dans votre corps et vous donnera des effets secondaires. Si vous avez de la difficulté à avaler les pilules, demandez à votre médecin ou pharmacien de vous les prescrire sous une autre forme.
- ✓ Ne cessez pas de prendre vos analgésiques subitement. Dans de nombreux cas, la prise de ces médicaments doit être interrompue graduellement. Votre médecin ou pharmacien vous aidera à élaborer un plan.
- ✓ Demandez à votre équipe soignante ce que vous devez faire si vous avez oublié de prendre une dose de médicament.
- ✓ Consultez toujours votre médecin ou pharmacien avant de prendre tout médicament en vente libre.

Il est normal d'éprouver de la nervosité à l'idée de prendre des analgésiques.**Certaines personnes ne veulent pas prendre d'analgésiques parce qu'elles ont peur de développer une accoutumance.**

Votre famille pourrait éprouver la même crainte et ne pas désirer que vous preniez vos médicaments. Si vous prenez vos médicaments tel que prescrit par votre médecin, vous ne devriez pas vous faire de souci. L'accoutumance survient lorsqu'une personne prend des médicaments pour d'autres raisons que le soulagement de la douleur.

Certaines personnes pensent qu'elles devraient attendre que la douleur s'accroisse pour prendre leurs analgésiques.

La douleur doit être traitée dès les premiers stades. Au besoin, votre médecin peut changer la dose de votre analgésique ou du type de médicament que vous prenez. Vous n'avez pas à endurer la douleur.

Les activités relaxantes et la gestion du stress peuvent contribuer à contrôler votre douleur**Les activités suivantes peuvent vous aider à vous relaxer :**

Exercices de respiration

Activités distrayantes comme regarder la télévision ou jouer à des jeux vidéo

Activités d'adaptation saines comme marcher à l'extérieur, jardiner, profiter de la nature, lire ou écouter de la musique

Si vous souhaitez essayer des thérapies complémentaires, renseignez-vous au sujet des normes de sécurité de vos fournisseurs. Certains fournisseurs doivent être réglementés pour fournir certains services. Cela veut dire qu'ils suivent une formation spéciale et qu'ils détiennent généralement un permis d'exercer.

Certains patients disent que les thérapies complémentaires suivantes les aident à contrôler leur douleur :

Méditation

Hypnose

Aromathérapie

Acupuncture

Yoga

Massage

Musicothérapie (offerte par un musicothérapeute)

Réflexologie (massage spécial des mains ou des pieds)

Imagerie mentale dirigée (s'imaginer dans un lieu agréable et calme)

Thérapies d'énergie de guérison (comme le toucher thérapeutique, le reiki et le qi gong)

Pour obtenir des renseignements sur ces stratégies, consultez le guide de la Société canadienne du cancer sur les thérapies complémentaires. Allez au www.cancer.ca/publications

Obtenez un soulagement physique

Consultez votre équipe soignante au sujet d'autres traitements possibles avant de les utiliser, notamment :

Machine de neurostimulation transcutanée

Relaxants et frictions musculaires comme l'acétaminophène et le méthocarbamol (comme le Robaxacet) ou le diclofénac (Voltaren Emulgel)

Application de chaleur ou de glace sur le corps

La chaleur et la glace

pourraient être contre-indiquées si vous recevez des traitements de radiothérapie ou de chimiothérapie, ou si vous ressentez des engourdissements causés par des atteintes nerveuses. Consultez votre équipe soignante.



Effets secondaires des analgésiques

Les effets secondaires des analgésiques sont courants. Les médicaments peuvent causer les symptômes suivants :

Constipation – ne pas pouvoir aller à la selle

Nausées et vomissements

Somnolence ou torpeur

Les nausées, les vomissements et la somnolence ne durent généralement que quelques jours et disparaîtront d'eux-mêmes.



La constipation causée par la prise d'analgésiques opioïdes ne se résorbera pas d'elle-même. La prise de ces médicaments doit s'accompagner de laxatifs. Consultez votre équipe soignante pour obtenir de plus amples renseignements.

Soyez prudent!

✓ **Ne prenez pas de suppléments de fibres, comme Metamucil, si vous prenez des analgésiques.** Ceux-ci peuvent aggraver votre constipation.

Consultez immédiatement votre équipe soignante si vous éprouvez l'un de ces effets secondaires :

- Confusion ou commencer à voir et à entendre des choses qui ne sont pas réelles
- Éruption cutanée
- Difficulté à respirer

Soyez actif et faites de l'exercice

Même de petits exercices tout simples peuvent soulager votre douleur :

Marchez jusqu'au bout de votre entrée de cour ou d'un bout à l'autre du corridor

Faites du vélo stationnaire ou du yoga et des étirements non vigoureux

Conseils pour faire de l'exercice

Commencez lentement et allez à votre rythme

Si vous êtes déjà actif, informez votre équipe soignante des activités que vous pratiquez et établissez un plan pour poursuivre cette pratique

Si vous avez besoin d'aide pour élaborer un plan en vue d'augmenter votre activité physique, demandez qu'on vous aiguille vers un :

- ergothérapeute
- physiothérapeute
- spécialiste de l'exercice
- spécialiste de la réadaptation
- massothérapeute autorisé



L'exercice peut aussi :

- améliorer votre appétit
- vous donner plus d'énergie
- vous aider à mieux dormir
- renforcer vos muscles
- vous donner un sentiment de bien-être
- réduire vos sentiments de dépression et d'anxiété

Obtenez du soutien

Il est normal d'être bouleversé et frustré lorsqu'on ressent de la douleur. Vous pouvez trouver du soutien dans votre communauté et par l'entremise de votre équipe soignante.



Parlez avec quelqu'un en qui vous avez confiance des effets de la douleur sur vous.

Parlez avec un conseiller qualifié, que ce soit de façon individuelle ou en groupe.

Parlez avec quelqu'un à votre lieu de culte.

Joignez-vous à un groupe de soutien par les pairs en ligne ou dans votre communauté.

Joignez-vous à un groupe d'autogestion de la douleur chronique. Ces programmes proposent des séances spéciales pour vous apprendre à gérer votre douleur. Adressez-vous à votre équipe soignante pour connaître les cours offerts dans votre communauté.

Si vous vous sentez déprimé ou anxieux, demandez à parler avec un travailleur social, un psychologue, un psychiatre ou une personne qui possède une expertise pour aider les personnes atteintes de cancer.

Pour en savoir davantage sur les groupes de soutien en ligne, consultez les services de soutien par les pairs de la Société canadienne du cancer et parlez à quelqu'un qui est passé par là. Pour de plus amples renseignements, allez au www.cancer.ca/soutien.