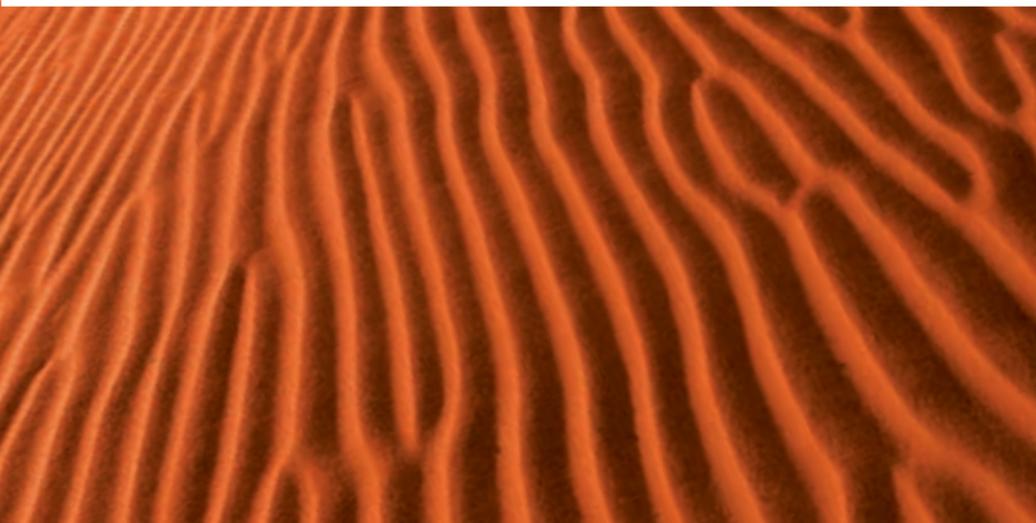




Journal des douleurs

Un carnet de la Ligue contre le cancer



Impressum

_Editeur

Ligue suisse contre le cancer
Effingerstrasse 40
Case postale 8219
3001 Berne
Tél. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch
CP 30-4843-9

_Responsable de publication

Sabine Jenny, Ligue suisse contre le cancer, Berne

_Direction du projet et rédaction

Susanne Lanz, Ligue suisse contre le cancer, Berne

_Conseils scientifiques

Katharina Borer, Service InfoCancer, Ligue suisse
contre le cancer, Berne
Sabine Jenny, responsable du Service InfoCancer,
Ligue suisse contre le cancer, Berne
Hansruedi Stoll, MSc APN, responsable du service
des soins oncologiques, hôpital universitaire de Bâle
Gabriella Pidoux, Ligue suisse contre le cancer, Berne

_Traduction

Cristina Martínez, Ligue suisse contre le cancer, Berne

_Révision

Rosita Oppizzi, Ligue suisse contre le cancer, Berne

_Photos

Couverture: Driss Manchoube, atelier photo, Berne
P. 4: Shutterstock

_Conception graphique

Wassmer Graphic Design, Zäziwil

_Impression

Geiger SA, Berne

Le journal est aussi disponible en allemand et en italien.

© 2014, 2006

3^e édition revue et corrigée

Table des matières

Editorial	5
Le traitement de la douleur liée au cancer	6
La médication de base	7
La médication de réserve	8
Oser poser des questions	8
Evaluer et soulager les douleurs	10
Les échelles de la douleur	10
Le journal des douleurs	10
Modèle de journal	14
Comment remplir son propre journal	16
Mon journal des douleurs	17



Chère lectrice, cher lecteur,

Vous ressentez des douleurs plus ou moins intenses, peut-être chroniques, liées à votre traitement ou à votre cancer. Pour les soulager au maximum, il est important que vous en parliez ouvertement avec l'équipe médicale. Ce journal peut vous aider à bénéficier d'un traitement antidouleur efficace.

En règle générale, que ce soit à l'hôpital ou dans un établissement médico-social (EMS), le personnel soignant utilise une fiche de progression semblable à celle de ce journal des douleurs. Considérez-le comme un outil précieux: il vous per-

met par exemple d'établir des liens entre l'apparition des douleurs, leur intensité, la prise des médicaments, leur efficacité et les effets indésirables.

De cette façon, le traitement peut être adapté et optimisé en continu.

Ce qui est important, c'est d'écrire *régulièrement* dans votre journal et surtout, d'écrire *au moment* où vous ressentez la douleur. Cela prend peu de temps et les bénéfices retirés sont grands.

*Votre Ligue
contre le cancer*

Dans le but de simplifier la lecture, nous avons délibérément choisi le genre masculin pour tous les termes susceptibles d'être utilisés aussi bien au féminin qu'au masculin.

Le traitement de la douleur liée au cancer

Toutes les maladies cancéreuses peuvent générer des douleurs. Leur nature, leur fréquence et leur intensité varient d'un cancer à l'autre et d'un individu à l'autre. Les causes de la douleur sont multiples, elles peuvent découler de la maladie même ou des traitements.

La tumeur en soi est indolore, mais elle provoque parfois des douleurs de manière directe ou indirecte. Il en va de même pour le traitement. Les douleurs chroniques demandent un traitement permanent.

Les douleurs cancéreuses peuvent et doivent être traitées. Condition sine qua non : en parler à votre médecin. Les douleurs chroniques vous épuisent inutilement et conduisent également à des tensions physiques qui renforcent les douleurs.

Décrire les douleurs

Pour trouver le traitement antidouleur optimal, il est important d'évaluer le plus précisément possible la nature et l'origine de vos douleurs (voir p. 10 et suiv.).

- > A quel endroit de mon corps je ressens des douleurs ?
- > Quand apparaissent-elles ?
- > Quelle est leur intensité ?
- > Quels sont les facteurs qui l'aggravent ou l'apaisent ?
- > Quelles émotions déclenchent-elles en moi ?

Une prescription personnalisée

L'évaluation de la douleur permet de déterminer le type de médicament, le dosage et les heures de prise les mieux adaptées à votre cas personnel. Le médecin

vous prescrit une médication de base pour vos douleurs chroniques ainsi que des médicaments de réserve en cas de douleur incidente (vive et soudaine).

En fonction de votre douleur, on peut envisager un médicament non opioïde comme le diclofenac ou un opioïde comme la morphine. Si vous-même et votre entourage craignent la morphine, nous vous recommandons la brochure gratuite de la Ligue contre le cancer « Les douleurs liées au cancer et leurs traitements » qui vous informe à ce sujet.

La médication de base

La médication de base est administrée selon un horaire convenu avec le médecin, indépendamment des douleurs que vous pouvez ressentir. Les médicaments d'accompagnement prescrits en font aussi partie (contre la constipation par ex.).

Pour en savoir plus

La brochure gratuite de la Ligue contre le cancer « Les douleurs liées au cancer et leurs traitements » décrit notamment les causes possibles de la douleur, l'évaluation de celle-ci et comment l'apaiser. Vous trouverez un talon de commande à la fin du journal.

La médication de réserve

A titre préventif, le médecin prévoit également des médicaments de réserve pour le cas où :

- > la médication de base s'avère insuffisante ou inefficace ;
- > les douleurs réapparaissent prématurément ;
- > une douleur incidente se manifeste.

La médication de réserve est déterminée en fonction de la médication de base. Au début de votre traitement antidouleur, il se peut que vous en ayez besoin plusieurs fois. Votre médecin vous expliquera les intervalles à respecter et la fréquence des prises possible.

Oser poser des questions

Avant de vous rendre chez le médecin, il est utile de réfléchir aux questions que vous souhaitez poser sur vos douleurs et sur le traitement. La liste ci-dessous vous sert de guide :

- > Quand est-ce que le médicament commence à agir ?
- > A quels effets indésirables dois-je m'attendre ?

Que puis-je faire :

- > Si les douleurs réapparaissent avant la prise de la dose suivante ?
- > Si les douleurs apparaissent pendant la nuit et me tirent de mon sommeil ?
- > Si j'ai oublié de prendre mes médicaments ?
- > Si les médicaments ne me soulagent pas du tout ou trop peu ?
- > En cas de vomissement, puis-je reprendre un médicament ou faut-il attendre la prochaine prise ?
- > Si les effets secondaires apparaissent ?
- > Si je souhaite faire quelque chose pour améliorer mon bien-être, par exemple pour renforcer mon organisme, détourner mon attention de la douleur, mieux vivre avec la maladie, lutter contre la fatigue, les peurs, les soucis, régler d'autres problèmes ?
- > Que pouvez-vous me recommander ? Où puis-je me renseigner ?

> _____

> _____

> _____

> _____

Évaluer et soulager les douleurs

La perception et l'évaluation de la douleur varient d'un individu à l'autre. Cette dernière peut évoluer sensiblement de jour en jour, voire d'heure en heure.

Les échelles de la douleur

Simple à utiliser, une échelle de la douleur permet de déterminer son intensité sans forcément devoir l'exprimer en mots. À l'aide d'un curseur ou d'une croix, vous pouvez évaluer la douleur au moment même où vous la ressentez. Certaines échelles sont verbales (la douleur est « légère », « modérée », « intense »), d'autres non-verbales (😊 😞).

Mesurez vos douleurs (voir ex. pp. 14–16):

- > avant de prendre un médicament de réserve;

- > lorsque le médicament est censé atteindre son plein effet.

L'échelle visuelle analogique (EVA)

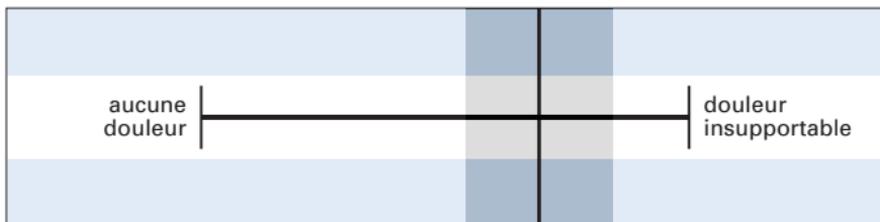
La Ligue contre le cancer recommande l'usage d'une échelle visuelle analogique: vous pouvez commander gratuitement la réglette appelée DOLOMETER®VAS à l'aide du talon de commande à la fin de ce journal.

Le journal des douleurs

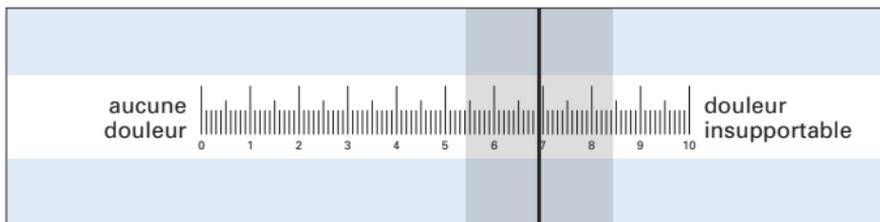
Trouver la médication optimale en cas de douleurs chroniques demande un certain tâtonnement. C'est pourquoi un journal des douleurs s'avère utile: en notant les heures de prise, l'efficacité de votre traitement ou les effets secondaires ressentis, vous êtes

aptes à établir des liens et à en discuter avec votre médecin.

Les observations reportées dans votre journal et les entretiens menés avec votre



Il vous suffit de faire glisser le curseur du dolomètre entre « aucune douleur » et « douleur insupportable ». Ensuite, retournez-le U et lisez la valeur numérique de votre douleur (7 par ex.).



Reportez ensuite la valeur ainsi que l'heure de la mesure dans votre journal (voir pp. 17 et suiv.).

médecin permettent de déterminer si la médication de base suffit ou s'il faut l'ajuster (voir ex. p. 14). Le recours aux médicaments de réserve représente un bon indicateur pour savoir si un ajustement du traitement est nécessaire.

En attendant de trouver le traitement le mieux adapté à votre situation, il est recommandé de procéder comme suit chaque jour: prenez vos médicaments dans l'ordre selon la prescription de votre médecin. Surveillez et notez les effets de chacun d'eux. Notez également si vous avez dû recourir à la médication de réserve et quelle en était la raison. Écrivez tout le processus et les effets de chaque médicament. Le but

de cette démarche est de trouver le moyen d'apaiser la douleur de manière satisfaisante et continue, tout en limitant au maximum les effets indésirables.

Il est tout aussi possible de prévenir l'apparition de certains effets secondaires connus que d'en soulager d'autres au cas par cas.

Comment noter vos observations dans le journal des douleurs?

Demandez à votre médecin d'indiquer dans votre journal le nom du médicament, les intervalles entre les prises, le dosage, éventuellement l'indication ou le symptôme traité (maux d'estomac par ex.), et le temps qu'il faut compter pour qu'il agisse.

Le journal des douleurs sert à noter l'intensité des douleurs, l'heure à laquelle vous les ressentez et prenez une dose de réserve. Pour les mesurer, vous pouvez

vous aider d'une échelle de la douleur (voir p.11). Dès que vous jugerez votre traitement antidouleur suffisant, vous pourrez vous passer du journal.

Important

- > Suivez les recommandations du médecin : respectez le dosage et les intervalles entre chaque prise.
- > Le moment de la prise est important : devez-vous prendre votre traitement avant, pendant, ou après les repas ?
- > Consultez d'abord votre médecin avant de prendre un autre médicament.
- > Vous ne comprenez pas la prescription médicale ? N'hésitez pas à poser des questions si elle ne vous paraît pas claire.

Modèle de journal

Journal des douleurs

Prénom: Pascale

Nom: Villoz

		Date	
		Jour de la semaine	
		Heure	
A	Echelle de la douleur	douleur insupportable	10
			9
			8
			7
			6
			5
			4
			3
			2
			1
	aucune douleur	0	

C Remarques:

D Médication de base:

Oxycontin ret. comp. 10 mg, 2x1 8h/20h

Ibuprofen ret. comp. 800 mg, 2x1 8h/20h

E Médication de réserve:

Oxynorm gouttes 0,5 ml (5 mg) en cas de douleurs

Paracétamol 2 comp. de 500 mg douleurs osseuses

Paspertin 20 gouttes nausée

F Médicaments d'accompagnement ou co-antalgiques:

Motilium 3x1 comp. 8h/14h/20h contre la nausée

Movicol sachet 1x jour 20h contre la constipation

G Effets indésirables et ressentis:

Selle:

Comment remplir son propre journal

A Inscrire la date et l'heure

Cette rubrique sert à noter l'heure à laquelle vous avez évalué votre douleur et pris une dose de réserve.

B Evaluer l'intensité de la douleur

Évaluez si possible votre douleur en vous aidant d'une échelle comme la réglette gratuite DOLOMETER®VAS de la Ligue contre le cancer (voir p. 11). Indiquez d'un **X** la douleur ressentie avant la prise du médicament de réserve et après également, au moment où il déploie son effet. Vous pourrez ensuite visualiser l'effet du médicament en reliant les deux valeurs (voir l'exemple).

C Inscrire vos remarques

Cette section vous permet de mentionner une activité ou une situation en lien avec votre douleur.

D La médication de base (voir p. 7)

Vous ou votre médecin notez ici le nom du médicament, le dosage, l'heure de prise de la dose de base.

> Veillez à prendre ces médicaments aux heures prévues.

> Demandez à votre médecin la marche à suivre en cas d'oubli.

E La médication de réserve (voir p. 8)

Vous ou votre médecin notez ici le nom du médicament, le dosage et l'indication («douleurs d'estomac» par ex.).

Important

1. Avant de prendre une dose de réserve, évaluez d'abord l'intensité de votre douleur. Notez l'heure (voir **A**) et cochez à l'aide d'une **X**.
2. Lorsque le médicament est en train d'agir, évaluez à nouveau votre douleur, indiquez-la comme sous chiffre 1. à l'aide d'une **X**. N'oubliez pas d'inscrire l'heure.
3. Reliez les croix par un trait comme dans l'exemple.

F Les médicaments d'accompagnement

Votre médecin vous aura signalé les effets indésirables possibles, il vous prescrira ainsi les médicaments d'accompagnement adaptés, leur dosage et la posologie à respecter (quantité et fréquence des prises).

Ils seront pris – en fonction du besoin ou en complément à votre traitement de base – régulièrement ou en même temps.

G Les effets indésirables

Cette section est consacrée aux effets secondaires, au moment où ils surviennent et à vos ressentis y relatifs.

Mon journal des douleurs

Prénom: _____

Nom: _____

		Date
(A)		Jour de la semaine
		Heure
douleur insupportable	Echelle de la douleur	10
		9
		8
		7
		6
		(B) 5
		4
		3
		2
		1
aucune douleur		0

(C) Remarques : _____

(D) Médication de base : _____

(E) Médication de réserve : _____

(F) Médicaments d'accompagnement ou co-antalgiques : _____

(G) Effets indésirables et ressentis : _____

La ligue contre le cancer de votre région offre conseils et soutien

Krebsliga Aargau

Milchgasse 41
5000 Aarau
Tel. 062 834 75 75
Fax 062 834 75 76
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

Krebsliga beider Basel

Mittlere Strasse 35
4056 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.klbb.ch
PK 40-28150-6

Bernische Krebsliga

**Ligue bernoise
contre le cancer**
Marktgasse 55
Postfach 184
3000 Bern 7
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebsliga.ch
www.bernischekrebsliga.ch
PK 30-22695-4

Ligue fribourgeoise

contre le cancer
Krebsliga Freiburg
route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale 96
1705 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 426 02 88
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CP 17-6131-3

Ligue genevoise contre le cancer

11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8

Krebsliga Graubünden

Alexanderstrasse 38
Postfach 368
7000 Chur
Tel. 081 252 50 90
Fax 081 253 76 08
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0

Ligue jurassienne contre le cancer

rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3

Ligue neuchâteloise

contre le cancer
faubourg du Lac 17
case postale
2001 Neuchâtel
tél. 032 721 23 25
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CP 20-6717-9

Krebsliga Ostschweiz SG, AR, AI, GL

Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
info@krebssliga-ostschweiz.ch
www.krebssliga-ostschweiz.ch
PK 90-15390-1

Krebsliga Schaffhausen

Rheinstrasse 17
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
Fax 052 741 45 57
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2

Krebsliga Solothurn

Hauptbahnhofstrasse 12
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

Thurgauische Krebsliga

Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

Lega ticinese contro il cancro

Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
Fax 091 820 64 60
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CP 65-126-6

Ligue vaudoise contre le cancer

place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
fax 021 623 11 10
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CP 10-22260-0

Ligue valaisanne contre le cancer Krebsliga Wallis

Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
fax 027 322 99 75
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 970 35 41
Mobile 079 644 80 18
Fax 027 970 33 34
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
CP/PK 19-340-2

Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR

Hirschmattstrasse 29
6003 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

Krebsliga Zug

Alpenstrasse 14
6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6

Krebsliga Zürich

Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssligazuerich.ch
www.krebssligazuerich.ch
PK 80-868-5

Krebshilfe Liechtenstein

Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-3253-1

Ligue suisse contre le cancer

Effingerstrasse 40
case postale 8219
3001 Berne
tél. 031 389 91 00
fax 031 389 91 60
info@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch
CP 30-4843-9

Brochures

tél. 0844 85 00 00
boutique@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch/
brochures

Forum

www.forumcancer.ch,
le forum Internet de la Ligue
contre le cancer

Guide du cancer

www.liguecancer.ch/guide-
cancer, le répertoire Internet
de la Ligue contre le cancer
avec les offres de soutien
psychosocial (conseils,
cours, etc.) en Suisse

Ligne stop-tabac

tél. 0844 000 181
max. 8 cts/min.
(sur réseau fixe)
du lundi au vendredi
11 h–19 h

**Vos dons sont les
bienvenus.**

Ligne InfoCancer 0800 11 88 11

du lundi au vendredi
9 h–19 h
appel gratuit
helpline@liguecancer.ch

Unis contre le cancer

Commandes

Toutes les publications et les outils d'évaluation de la douleur mentionnés dans ce journal sont gratuits.

Vous pouvez passer votre commande :

- > à l'aide de ce talon de commande ;
- > auprès de votre ligue cantonale ;
- > au 0844 85 00 00 ;
- > par courriel: boutique@liguecancer.ch ;
- > sur Internet: www.liguecancer.ch/brochures.

Vous trouverez toutes les brochures de la Ligue contre le cancer sur www.liguecancer.ch/brochures. La grande majorité vous est remise gratuitement et vous pouvez également les télécharger.

Je commande

- _____ exempl. art. no 1109 **DOLOMETER®VAS**
- _____ exempl. art. no 2107 brochure « **Les douleurs liées au cancer et leurs traitements** »
- _____ exempl. art. no 2116 « **Journal des douleurs** »

Expéditeur

Nom: _____

Prénom: _____

Rue: _____

CP/lieu: _____

Franchir
s.v.p.

Ligue suisse contre le cancer
Service clients
Case postale 110
3766 Boltigen

Votre Ligue contre le cancer: