

Trame de Diagnostic Educatif **« réagir face à des douleurs »**

L'idée est de voir avec vous les différentes façons de réagir lorsqu'on ressent des douleurs. Quelle en est votre perception ? Quels sont les moyens qui vous entourent ?

1° La douleur que vous ressentez est-elle : (objectif : dépister/distinguer les douleurs chroniques des douleurs aiguës)

- Habituelle Inhabituelle

2° Lorsque vous ressentez une douleur, vous pensez à :

- Quelle en est la cause ? Ai-je fait quelque chose qui a déclenché cette douleur ?
 Quelle action dois-je mener pour la soulager ?

3° Lorsque vous ressentez une douleur « inhabituelle », vous avez tendance naturellement à :

- Paniquer tout de suite !!
 J'appelle mon Dr traitant
 J'appelle le service d'Hématologie
 Je vais aux urgences
 Laisser « traîner »... ça va passer...
 J'y suis « habitué » je sais la gérer et comment faire !
 Je ne veux pas déranger les soignants

4° Etes-vous capable de communiquer de manière détaillée sur votre douleur ?

- Oui
 A mes proches
 A mon Dr Traitant
 A mon Hématologue
 Avec l'IDE ou autres soignants
- Non
 Ils ne peuvent pas comprendre
 Ils ne m'écoutent pas

Trame de Diagnostic Educatif « réagir face à des douleurs »

5° Face à une question / un doute / une interrogation sur ma maladie ...

- Je me souviens des recommandations de médecin hémato qui me suit
- Je ne comprends rien à ce vocabulaire ainsi qu'à toutes ces prescriptions !!
- Depuis le temps je commence à bien maîtriser ma maladie et mes traitements

6° Parvenez-vous à parler de ce que vous ressentez avec vos proches ?

- Oui bien évidemment !
- Oui, je me repose beaucoup sur eux ! C'est lui/elle qui sait quoi faire et qui gère mes traitements...
- Non je ne veux pas les inquiéter !
- Non, mais ils le voient bien.

7° Comment votre proche réagit lorsque vous l'alertez sur une douleur / un inconfort ?

- il/elle vous écoute et en tient compte
- il/elle ne m'entend pas et ne semble pas voir
- la maladie m'a beaucoup isolé

8° Utilisez-vous des méthodes non médicamenteuses dans votre quotidien et/ou en cas de douleur

- Oui régulièrement
 - Relaxation
 - Sophrologie
 - Hypnose
 - Autre ...
- Non je n'y adhère pas
- Je n'en ai jamais fait l'expérience

Trame de Diagnostic Educatif **« réagir face à des douleurs »**

9° En règle générale, ma douleur « habituelle » a des répercussions sur :

- Mon travail
 - Je suis en A.T.
 - Je suis en ALD
 - Je n'en ai jamais fait l'expérience
 - Je suis trop fatigué(e) pour reprendre le travail

- Mon appétit
 - Je mange moins
 - Je mange plus

- Mon sommeil
 - Je dors moins
 - Je dors moins bien
 - Je dors beaucoup

- Mon humeur
- Mon entourage
- Ma libido