

TRAME DE DIAGNOSTIC EDUCATIF

“Réagir face à des douleurs”

EDITION MAI 2017

RÉFÉRENTIEL DE COMPÉTENCES DU MALADE DU MYÉLOME MULTIPLE

RC3M

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 fais 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 médecin 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 médecin traitant
 A mon hématologue
 Avec l'IDE ou autres soignants
- Non Ils ne peuvent pas comprendre
 Ils ne m'écoutent pas

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.

TRAME DE DIAGNOSTIC EDUCATIF

“Réagir face à des douleurs”

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

9

En règle générale, ma douleur “habituelle” a des répercussions sur :

- Mon travail
 - Je suis en A.T.
 - Je suis en A.L.D.
 - Je suis à mi-temps thérapeutique
 - Je suis trop fatigué(e) pour reprendre à temps plein
- 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