



INFORMATIONS THÉRAPEUTIQUES

APPRIVOISER LA DOULEUR

POUR MIEUX VIVRE AU QUOTIDIEN



COMITÉ DE LUTTE CONTRE LA DOULEUR • CLUD

QUEL EST L'OBJECTIF DE CE PROGRAMME ?

Ce programme a pour objectif de vous guider vers une amélioration de votre qualité de vie personnelle, familiale, professionnelle et sociale.

Il vise aussi à renforcer votre autonomie dans la gestion de la douleur.

À QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME ?

Ce programme est destiné à toute personne adulte ayant une douleur chronique (hors douleurs cancéreuses), c'est-à-dire une douleur persistante depuis plus de trois mois.

La participation à ce programme nécessite une motivation personnelle et une implication dans la gestion de sa douleur. Pour les ateliers en présentiel, le déplacement doit pouvoir se faire de façon autonome, aucun bon de transport ne peut être délivré.

COMMENT SE DÉROULE CE PROGRAMME ?

UN PROGRAMME EN TROIS ÉTAPES

- 1 Un **bilan éducatif partagé initial** est établi par un professionnel formé à l'éducation thérapeutique du patient afin de mieux le connaître, identifier ses besoins, définir les compétences à acquérir ou à mobiliser.
- 2 Chaque patient choisit un **parcours d'ateliers collectifs** en fonction de ses objectifs et des résultats de son bilan éducatif partagé initial. Les ateliers sont animés par des intervenants formés à l'ETP.
- 3 Un **bilan éducatif final** est réalisé avec le patient en fin de programme, lors d'un rendez-vous physique ou téléphonique. Il lui permettra de faire le point sur sa situation personnelle, les modifications observées depuis les séances et de se fixer de nouveaux objectifs.

LES SÉANCES ÉDUCATIVES

Les séances éducatives ont lieu au CHU ou en visioconférence, sous forme d'ateliers thématiques de deux heures (une pause est programmée en milieu de séance).

Elles se déroulent en groupe de 4 à 8 patients. Plusieurs thématiques vous seront proposées : le sommeil, l'activité physique, les émotions, les thérapeutiques...

Ce ne sont pas des groupes de parole, ni des consultations médicales, aucun traitement ne sera initié à l'issue des séances.

Les séances visent à comprendre et à partager les problématiques liées à la douleur persistante puis à imaginer ensemble des solutions pour limiter ses retentissements dans la vie quotidienne.

Une charte d'engagement mutuel signée par tous les participants assure les règles de respect et de confidentialité durant les séances.

**PARLEZ-EN AU MÉDECIN ET À L'ÉQUIPE
QUI ASSURENT VOTRE SUIVI ET VOUS
ACCOMPAGNENT AU CHU**

Cinq ateliers proposés



C'EST QUOI LA DOULEUR ? MA BOÎTE À OUTILS

Découvrir les différents types et les mécanismes de la douleur.
Identifier les différentes stratégies antalgiques que je peux utiliser.



REPRISE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Mettre en pratique une activité physique adaptée pour réduire la douleur et améliorer mon bien-être.

MA VIE SOCIOPROFESSIONNELLE

Renforcer mes connaissances sur mes droits et sur ce que je peux mettre en place.



LA PLACE DES ÉMOTIONS, ACCOMPAGNER QUELQU'UN QUI SOUFFRE

Mieux exprimer et moduler mes émotions en lien avec la douleur et ses retentissements dans la vie quotidienne (en tant que patient ou en tant que membre de l'entourage). Vous pouvez inviter famille, amis ou collègues à participer à cet atelier.

COMMENT SE RELAXER ET MIEUX DORMIR

Mieux comprendre les facteurs influençant la qualité du sommeil et mettre en œuvre des techniques de relaxation.



