

La douleur



Pour dire et soulager
ma douleur

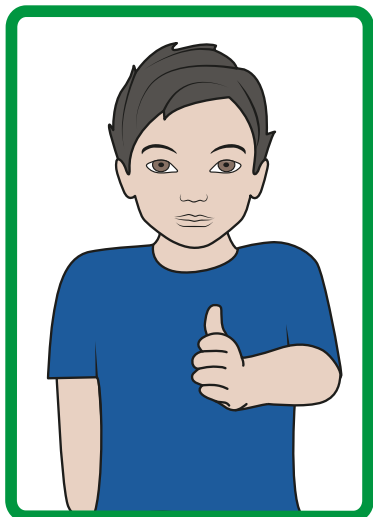


La douleur, c'est quoi ?

La douleur c'est avoir mal.

● Avoir mal, c'est désagréable.

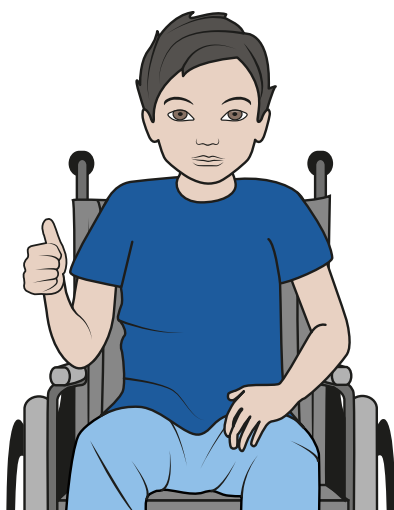
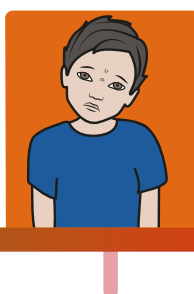
● Je n'ai pas mal.



● J'ai mal.



La douleur peut être plus ou moins forte.



C'est important de dire :

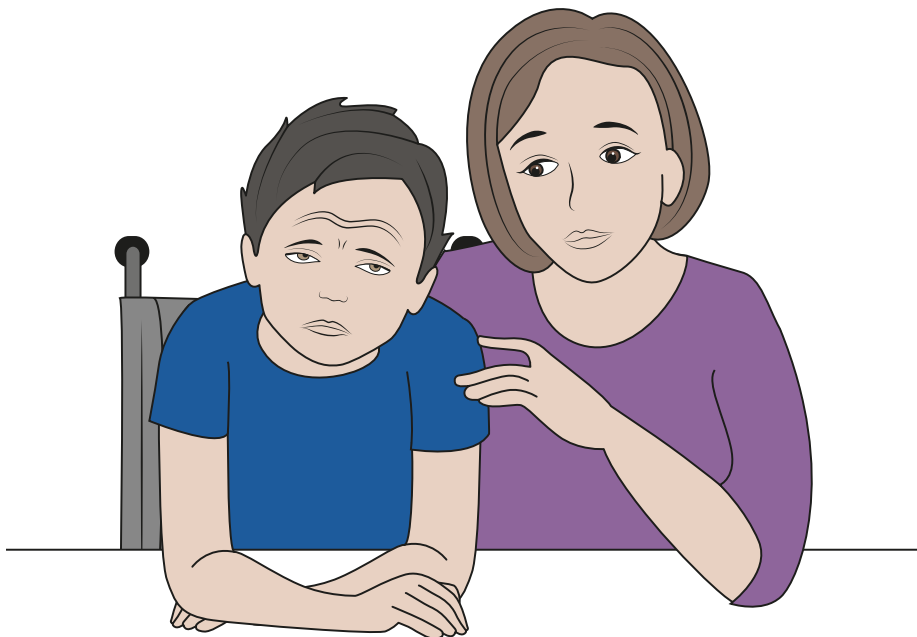
● si j'ai mal,



● si j'ai peur.

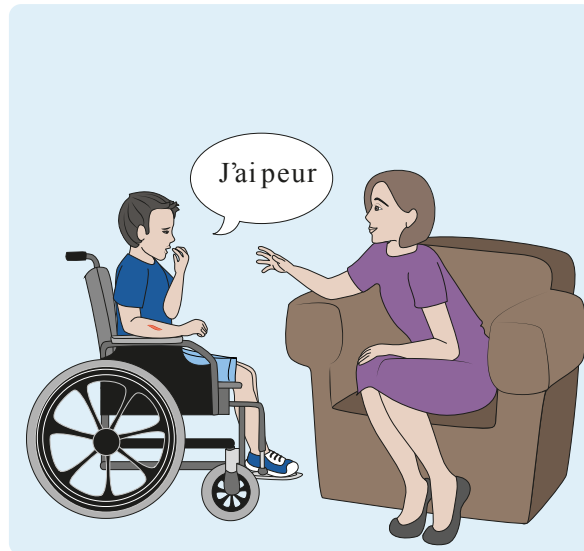
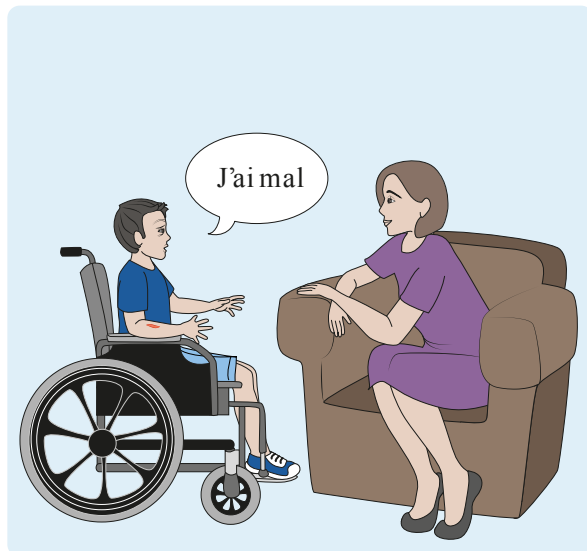


● On peut m'aider à avoir moins mal et moins peur.



Comment dire que j'ai mal ou que j'ai peur ?

Je peux parler.



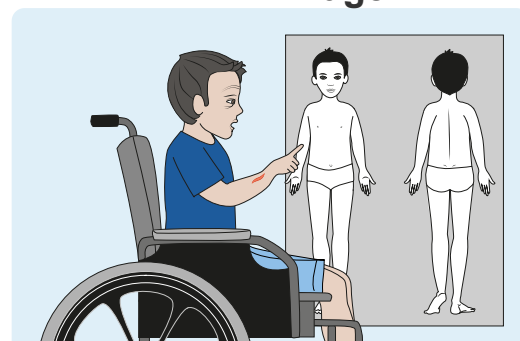
Je peux utiliser mon outil de communication.



Je peux montrer là où j'ai mal.

● Sur moi,

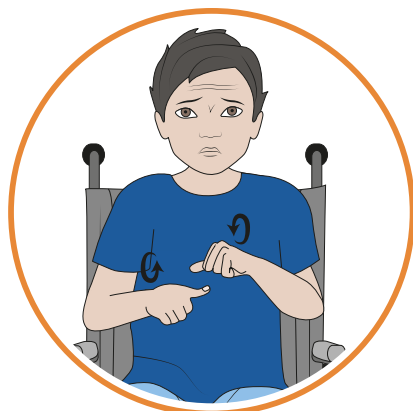
● ou sur une image.



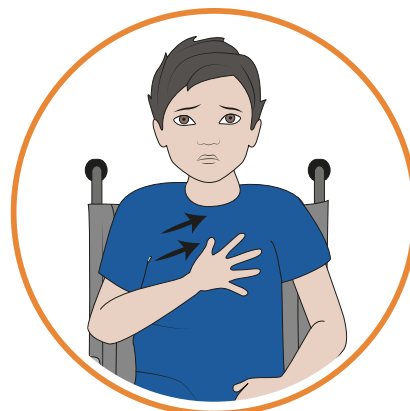
Je peux m'exprimer en signes.

Par exemple avec des signes de la LSF :
LSF veut dire Langue des Signes Française.

● j'ai mal,



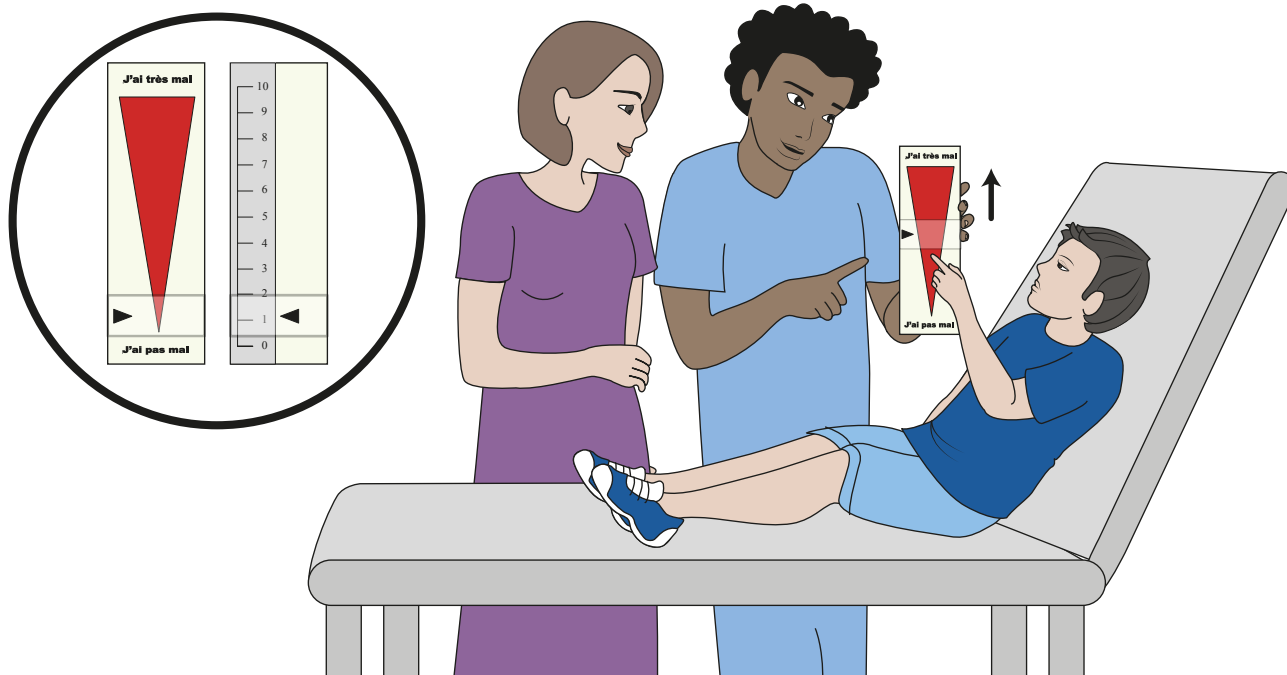
● j'ai peur.



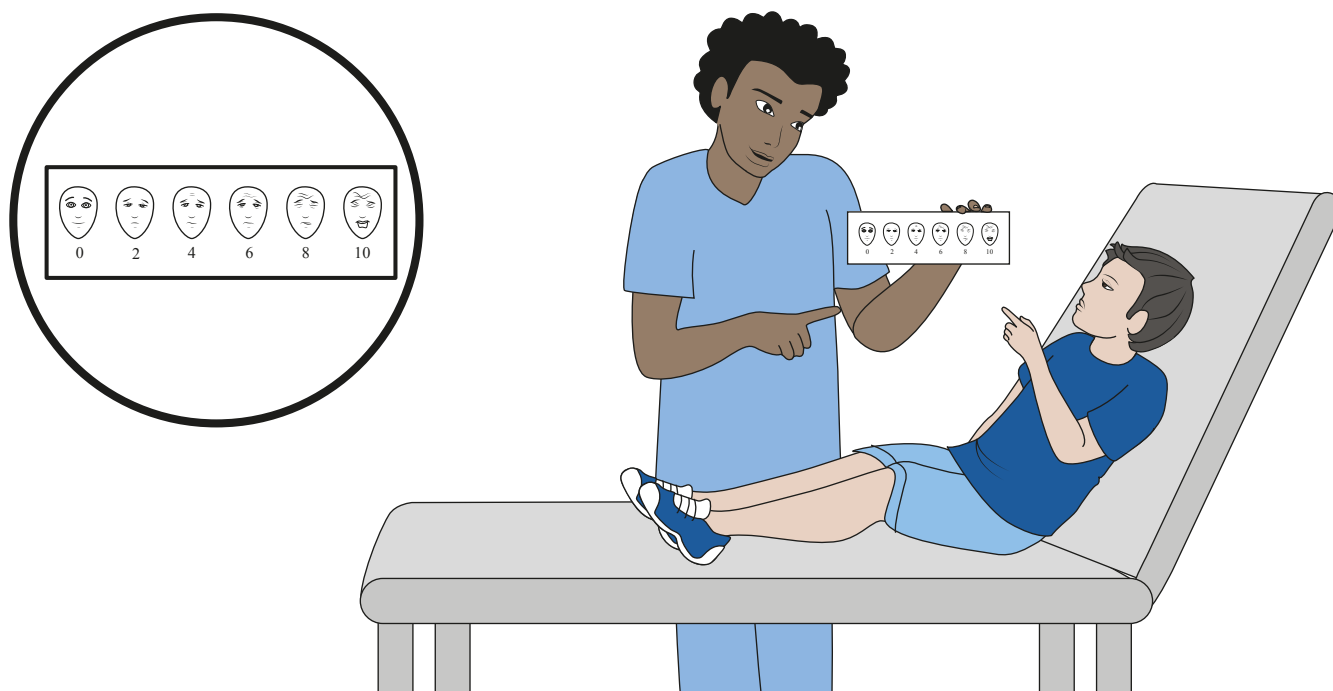
Comment dire combien j'ai mal ?

Le soignant peut me demander de montrer combien j'ai mal sur une réglette.

- Le soignant peut me proposer une réglette avec un triangle rouge.

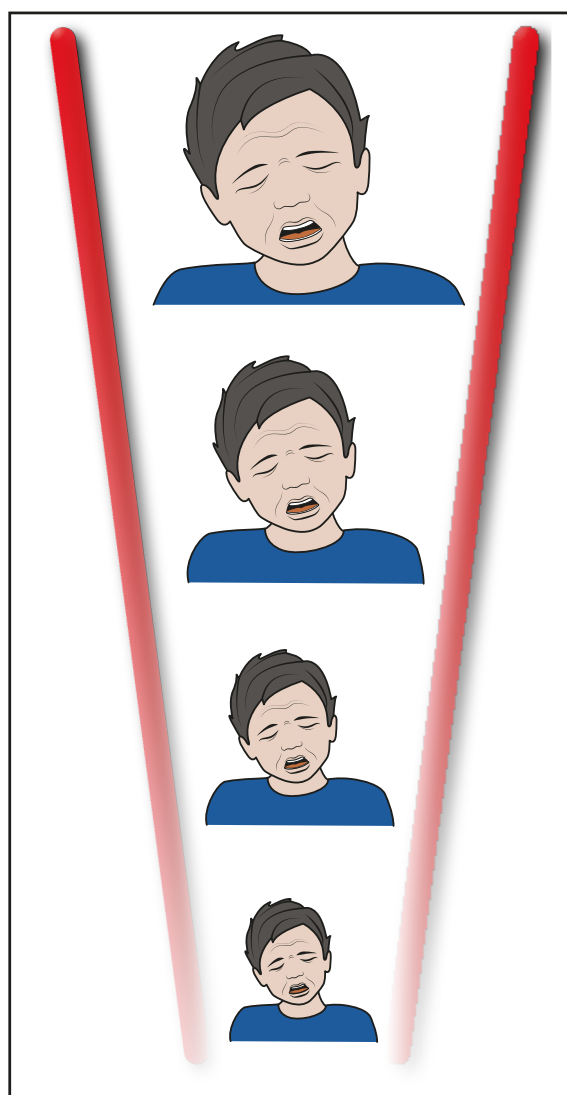
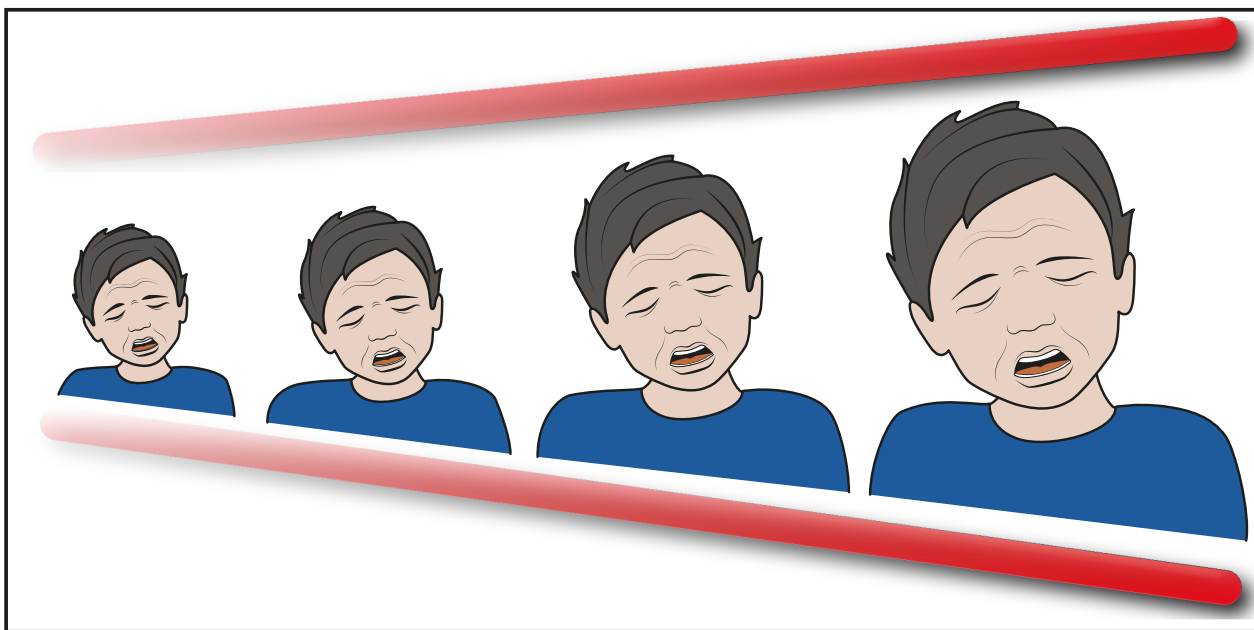


- Le soignant peut aussi me proposer l'échelle des visages.
Les visages montrent une douleur de plus en plus forte.

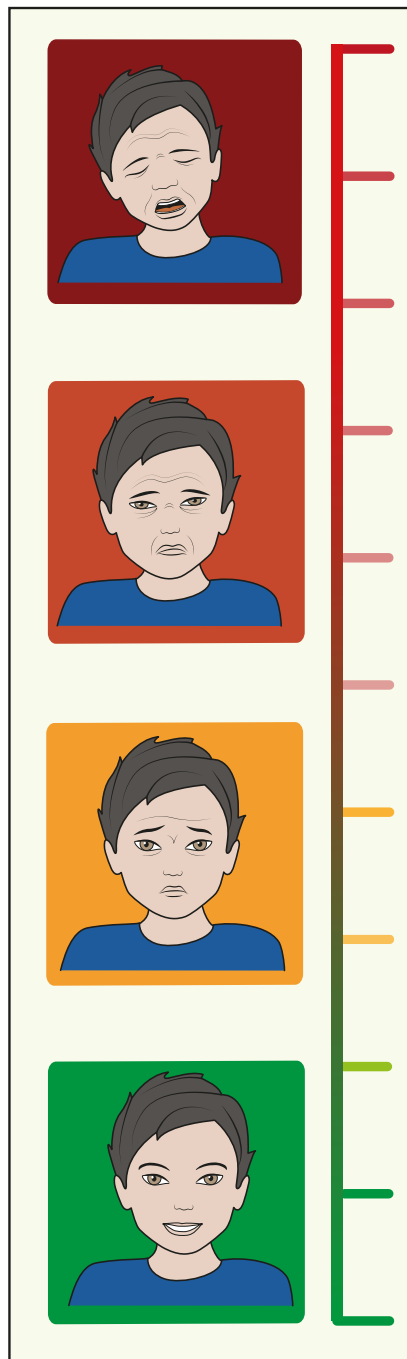
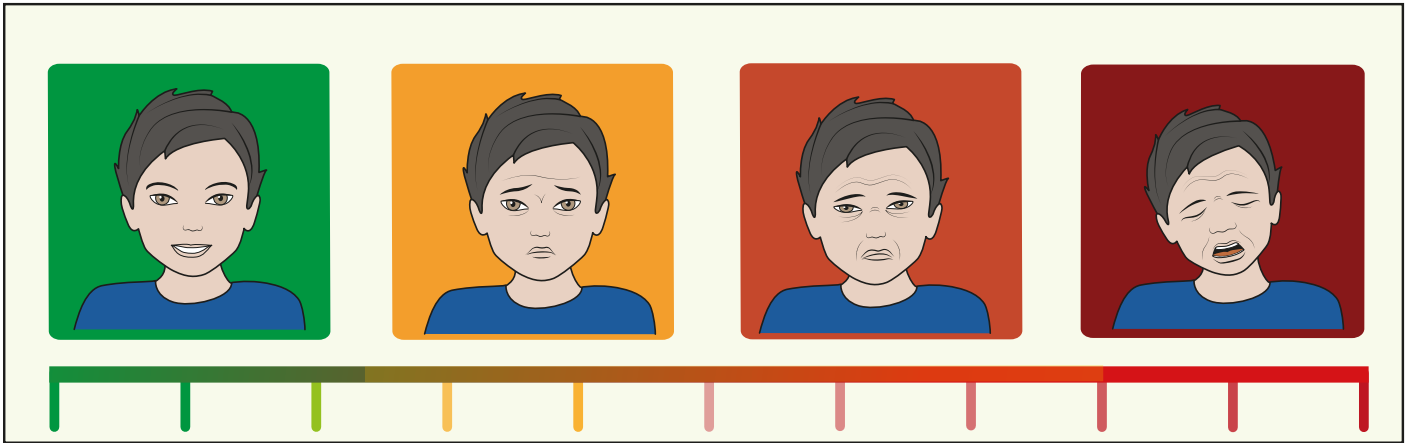


Je peux aussi dire combien j'ai mal avec les échelles SantéBD.

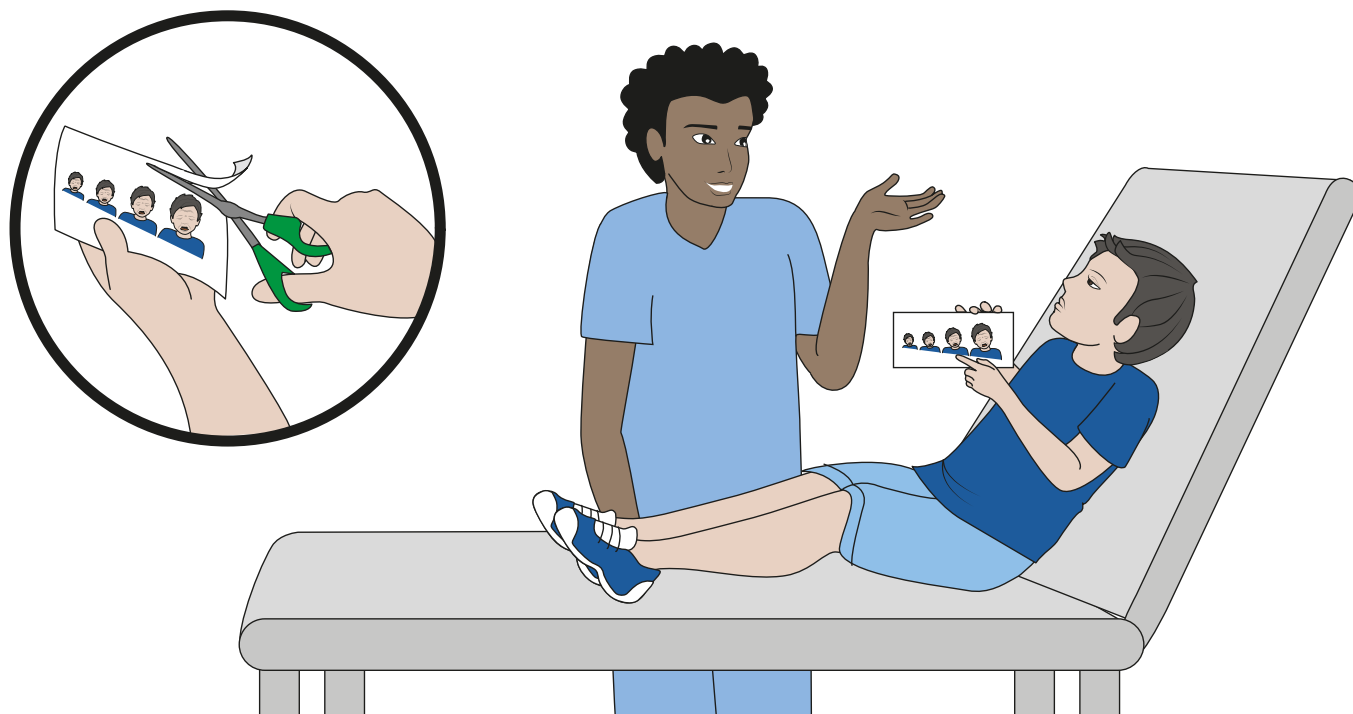
- Avec une régle progressive :



● Avec une réglette graduée :



- Si j'ai l'habitude d'utiliser une règle, je la montre au soignant.

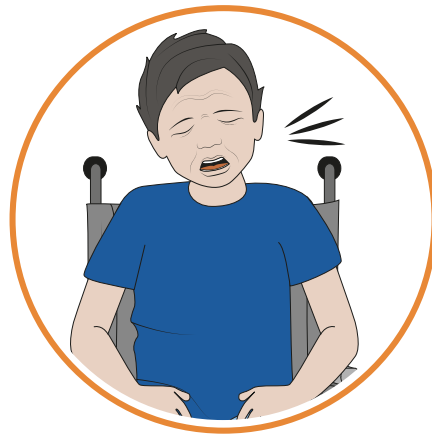


Parfois, je ne peux pas dire combien j'ai mal

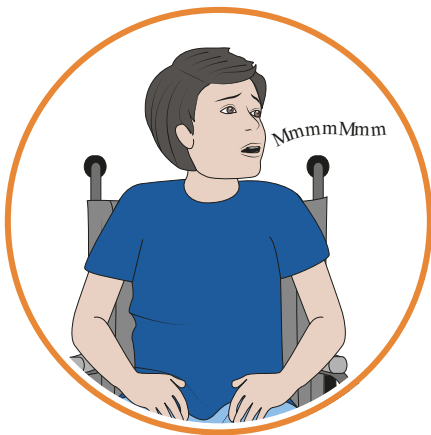
Il y a d'autres façons de savoir combien j'ai mal.

Le soignant ou l'aidant va regarder, par exemple si :

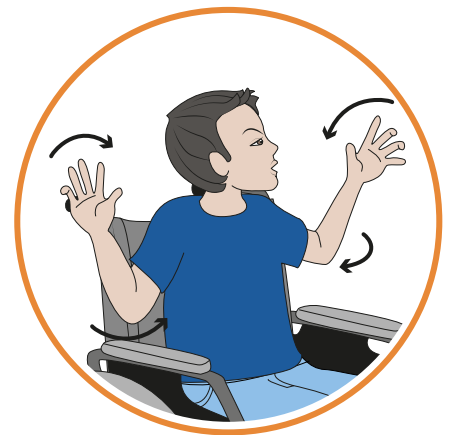
je crie,



je fais des petits bruits,



je suis énervé, agité,



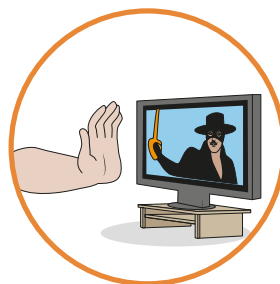
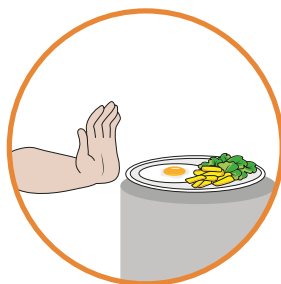
je suis recroquevillé,



je suis très crispé.



- Le soignant ou l'aidant peut observer si j'ai moins d'envies.



Le soignant ou l'aidant note sur un papier ce qu'il voit.

- Après, le soignant ou l'aidant saura combien j'ai mal.



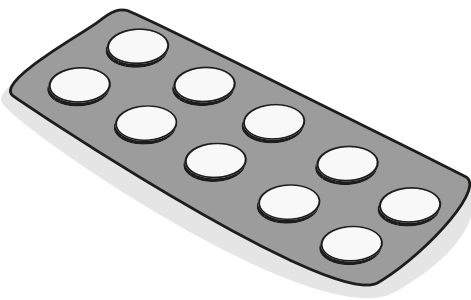


Quand j'ai mal, je peux avoir un médicament

Par exemple :

Des médicaments que j'avale.

- des comprimés,



- du sirop,



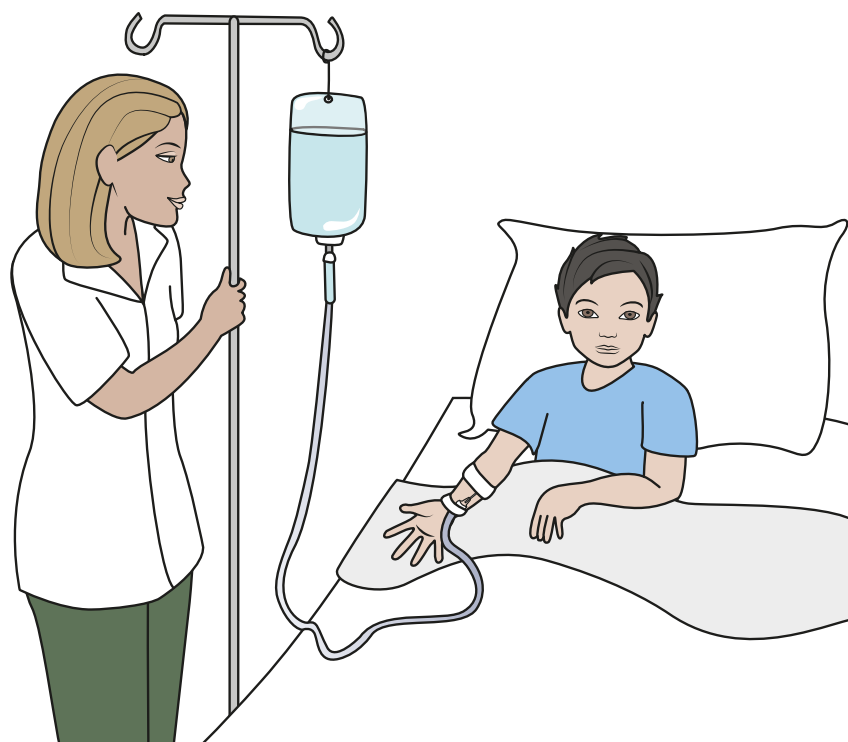
- des gouttes.



Une perfusion.

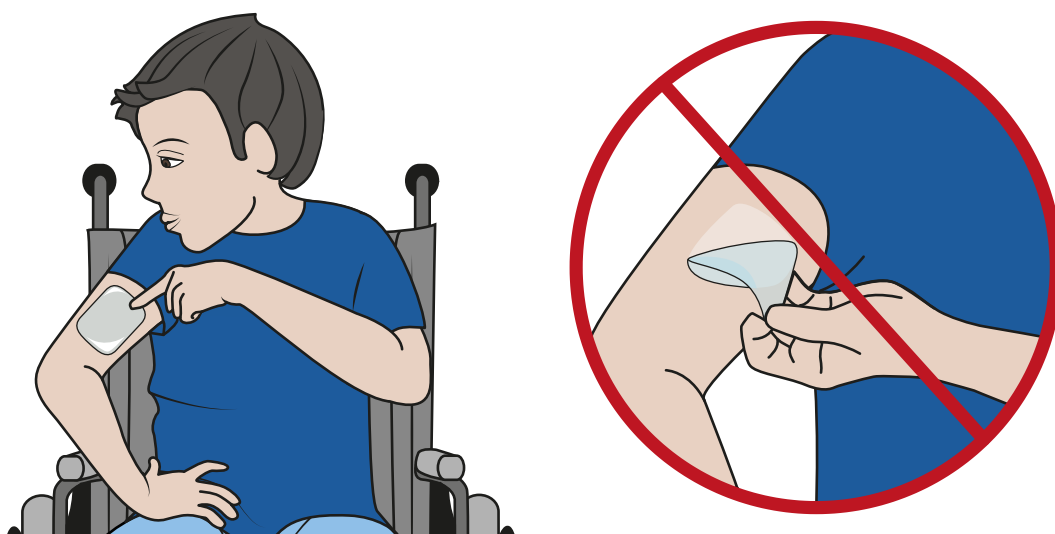
- La perfusion sert à mettre le médicament directement dans mon sang.

Pour plus d'information, voir la BD « La perfusion ».



Un patch que je colle sur la peau.

Ce patch est un pansement transparent que je garde sur ma peau.



Pendant un soin



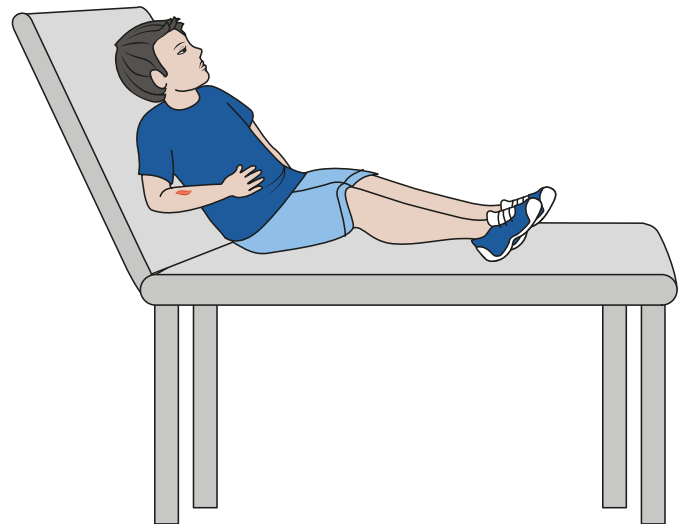
Le soin se passe mieux quand je suis détendu.

- **Je m'installe confortablement.**

Sur un fauteuil,



sur un lit ou une table d'examen.

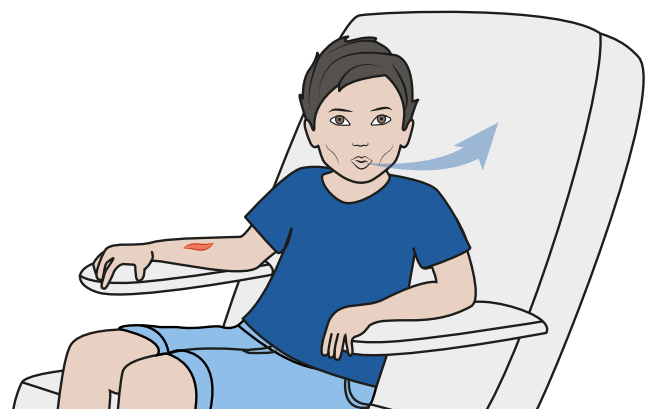


- **Je respire tranquillement :**

j'inspire,



j'expire



Le soin se passe mieux quand je n'ai pas peur.

- **Le soignant m'explique avec des mots simples.**



- **Une personne que je connais bien peut rester avec moi.**
Elle peut me rassurer.



Le soin se passe mieux quand je pense à autre chose.

- Je peux faire une activité pendant le soin.



Par exemple :

regarder
un film,

lire
un livre,

faire
un dessin,

écouter
de la musique.



- Je peux aussi parler avec la personne qui m'accompagne.



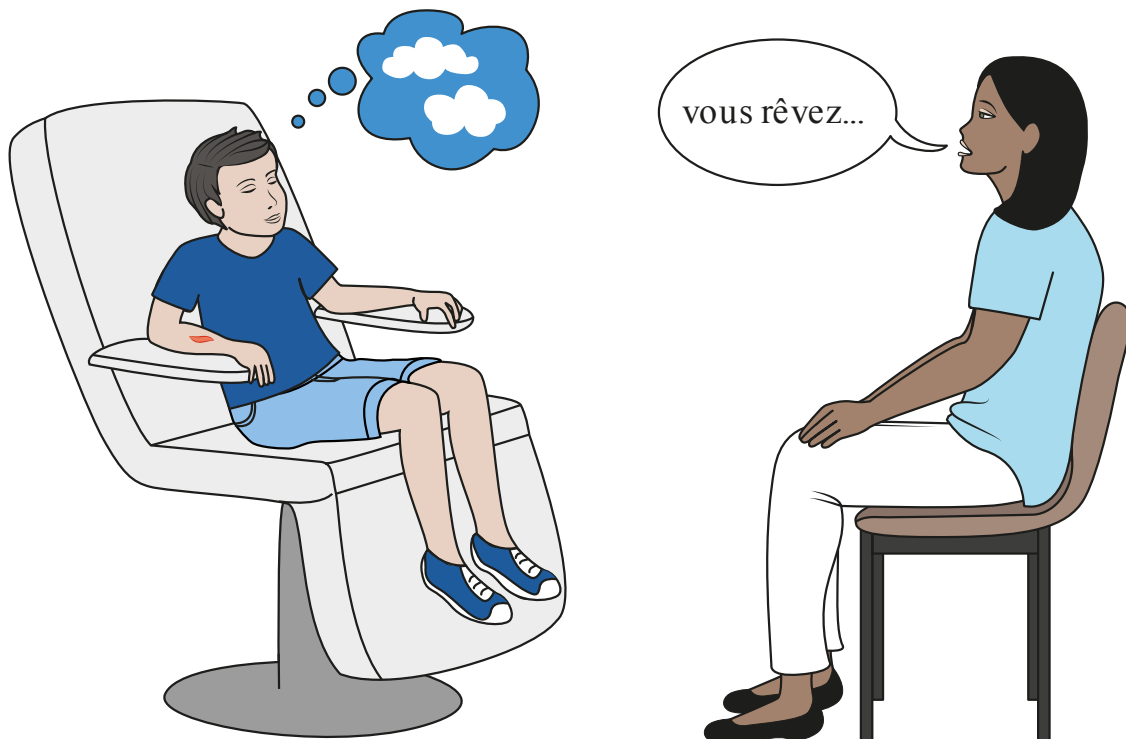
Le soignant peut m'aider à me détendre.

- **A l'hôpital, je peux avoir du MEOPA.**

Je respire dans un masque et je me détends.
Pour plus d'information, voir la BD « Le MEOPA ».



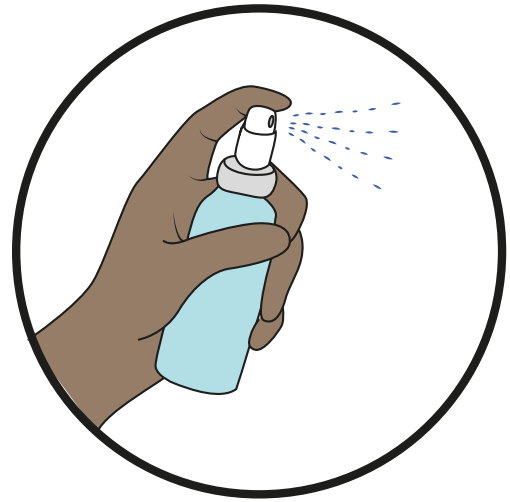
- **Le soignant peut me faire penser à quelque chose d'agréable.**



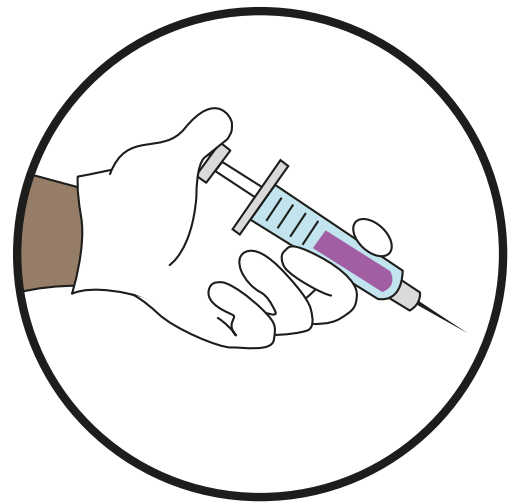
Je peux avoir une anesthésie locale.

Avec une anesthésie locale, je ne sens plus la douleur sur ma peau.

- Avec un spray anesthésiant.



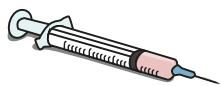
- Avec une piqûre anesthésiante.



On peut m'endormir complètement avec une anesthésie générale.

Pour plus d'information, voir la BD « L'anesthésie générale ».





Quand je vais avoir une piqûre

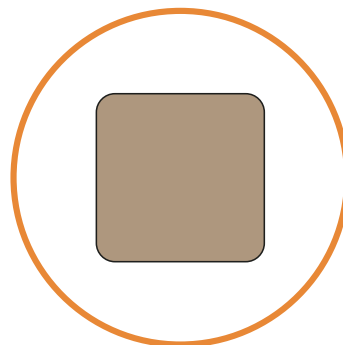
Je peux avoir une anesthésie locale à l'endroit de la piqûre.

- Avec une pommade anesthésiante.

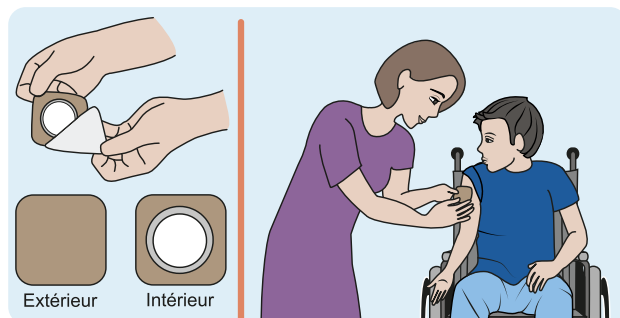
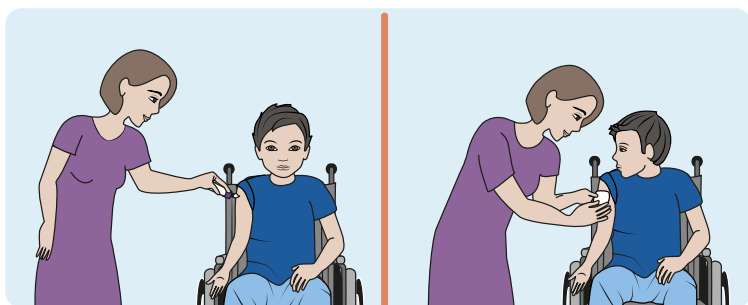


On recouvre la pommade avec un pansement.

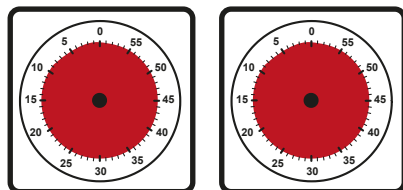
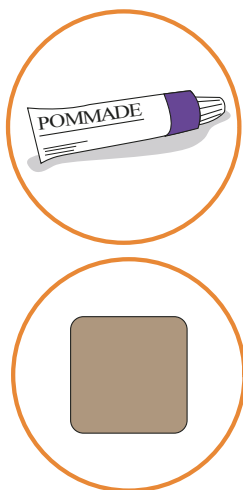
- Avec un patch anesthésiant.



La pommade est dans le patch.



- Je mets la pommade ou le patch 2 heures avant la piqûre.



Avec SantéBD, je comprends la santé !



SantéBD explique la santé avec des dessins et des mots simples

Plus de 60 thèmes de santé déjà disponibles.

- Je **prépare** mes rendez-vous médicaux
- Je **communiqué** mieux avec les professionnels de santé
- Je **comprends** les messages de prévention
- Je **décide** avec mon docteur et mes proches

SantéBD est disponible gratuitement

- sur le site internet www.santebd.org



- 1 Je choisis le thème de la BD

- 2 Je personnalise ma BD

Je peux choisir mon personnage,
en fonction de mon âge et de mes difficultés.



- 3 Je regarde ou je télécharge la BD

- sur la chaîne SantéBD  YouTube

SantéBD est créé par l'association **coactis**^{santé}

en partenariat avec de nombreux acteurs du monde de la santé et du handicap.
L'association s'engage en faveur de l'accès aux soins pour tous.

Tous droits de reproduction, de représentation et de modification réservés sur tout support dans le monde entier.
Toute utilisation à des fins autres qu'éducative et informative et toute exploitation commerciale sont interdites.
Les illustrations sont de Frédérique Mercier. @Coactis Santé-SantéBD contact@santebd.org

Merci à nos partenaires



ARS Bourgogne-Franche-Comté
ARS Corse / ARS Grand Est
ARS Hauts-de-France / ARS Normandie
ARS Nouvelle-Aquitaine / ARS Occitanie



Les outils SantéBD sont relus par des personnes avec un handicap intellectuel et respectent les règles européennes du « Facile à lire et à comprendre » (FALC). Ces règles permettent de rendre l'information accessible à tous.

© Logo européen Facile à lire : Inclusion Europe.

Plus d'informations sur le site www.inclusion-europe.eu/easy-to-read