

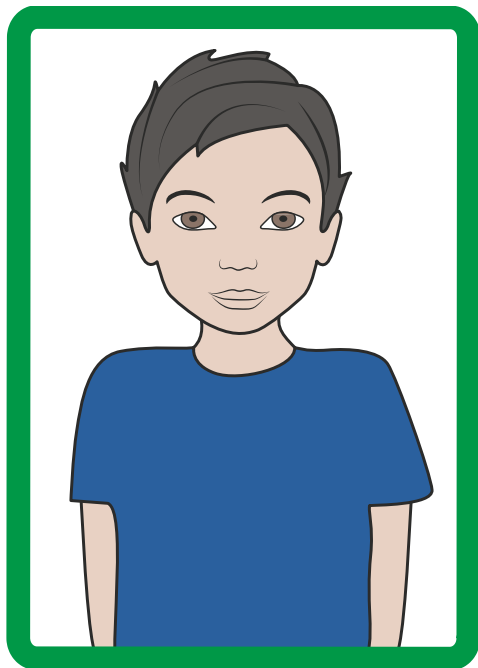
Parler de la DOULEUR



La douleur c'est quoi ?

La douleur est une sensation désagréable

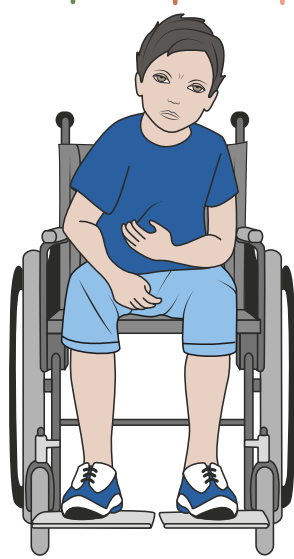
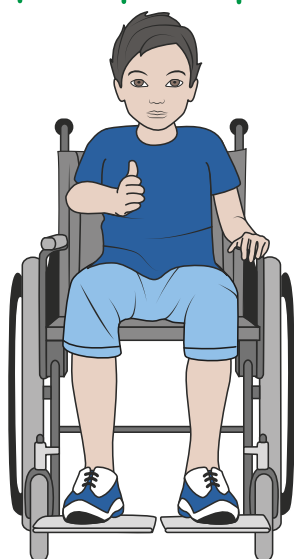
● Je n'ai pas mal



● J'ai mal



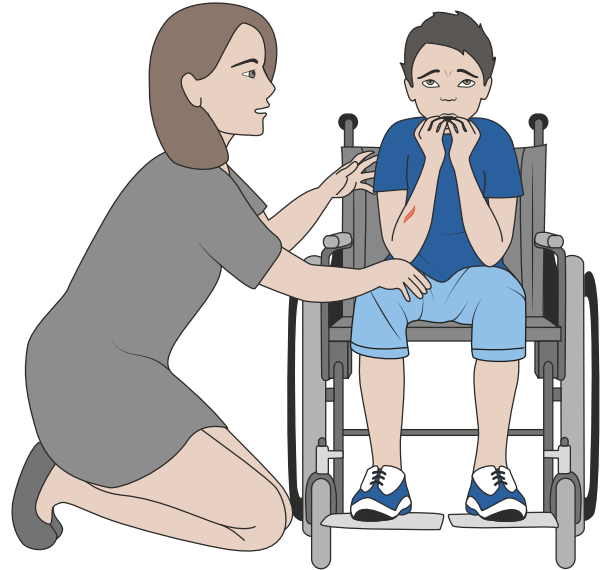
La douleur peut-être plus ou moins forte



● quand j'ai mal



● quand j'ai peur

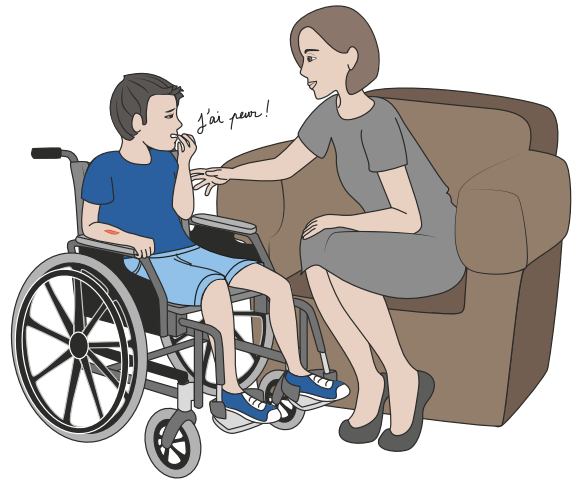
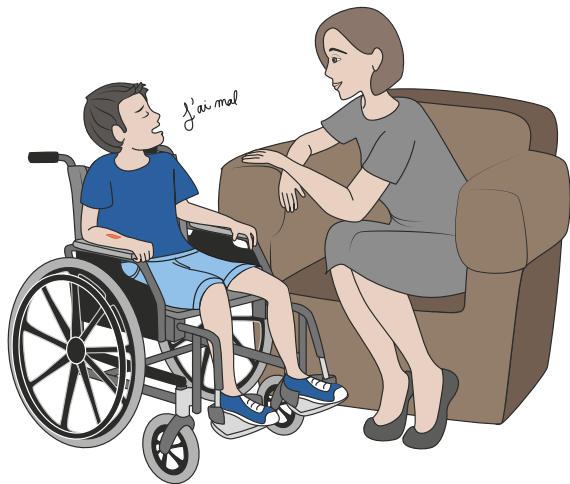


● On peut m'aider à avoir moins mal et moins peur



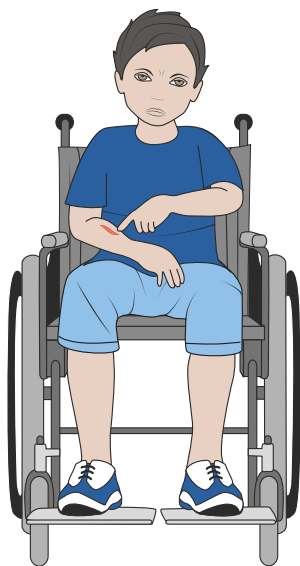
Comment dire que j'ai peur ou mal ?

Je peux parler

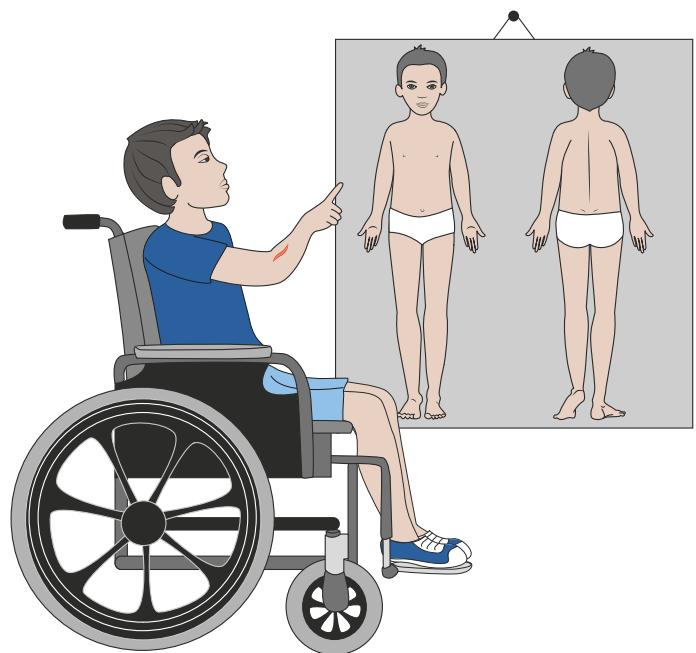


Je peux montrer là où j'ai mal

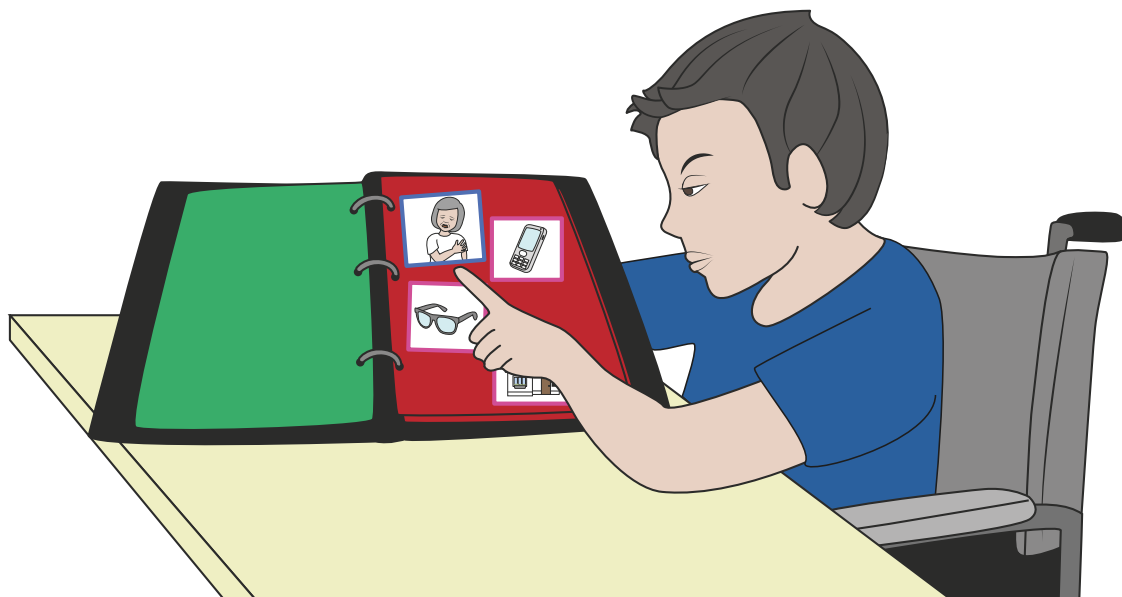
Sur moi



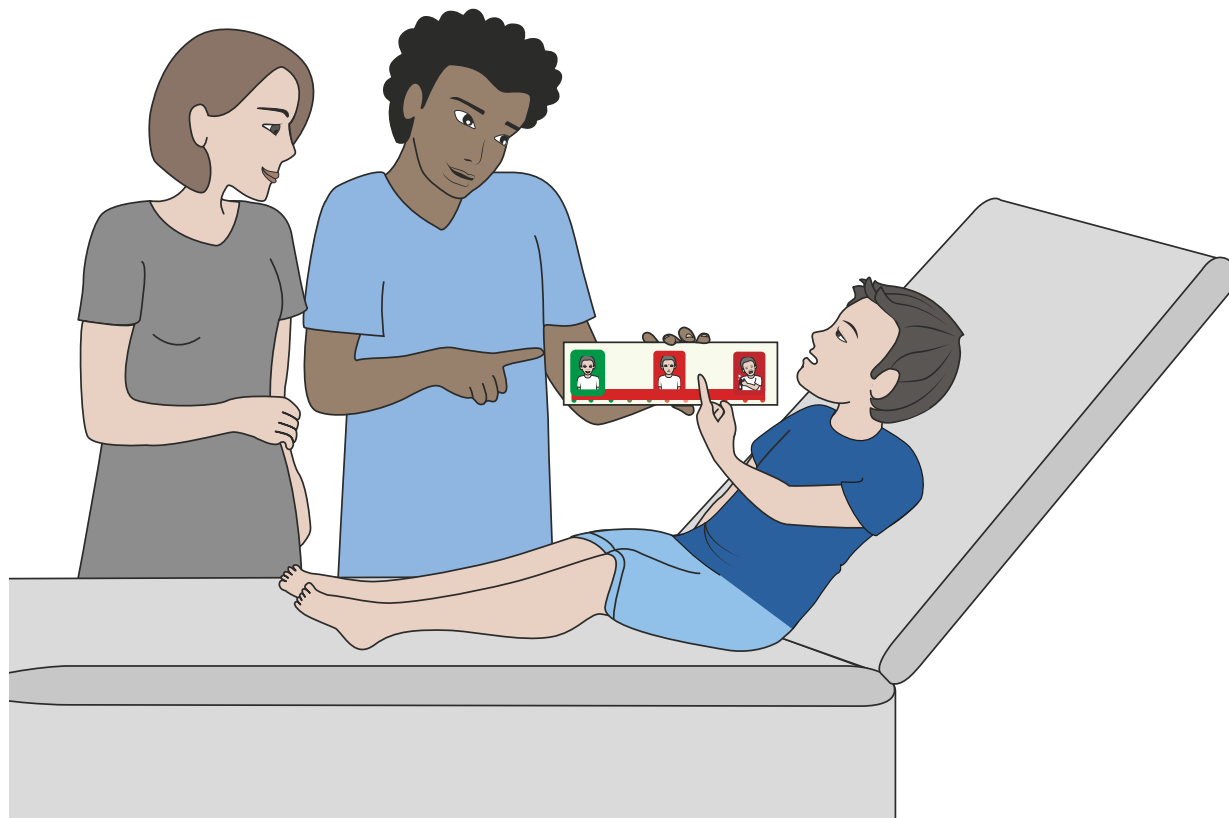
Sur un dessin



Je peux utiliser mon tableau de communication

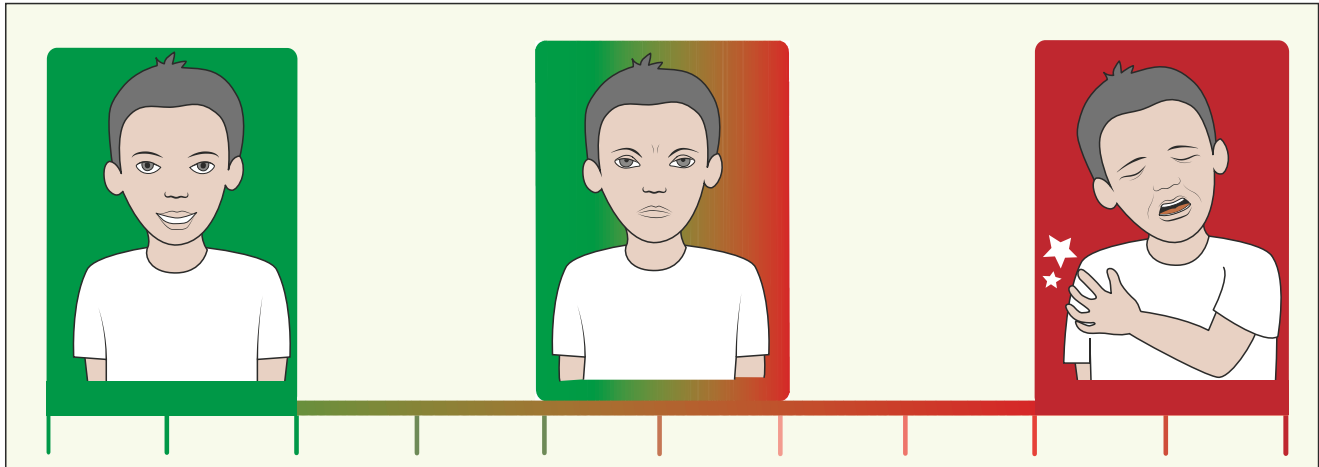


Je peux montrer combien j'ai mal sur une réglette

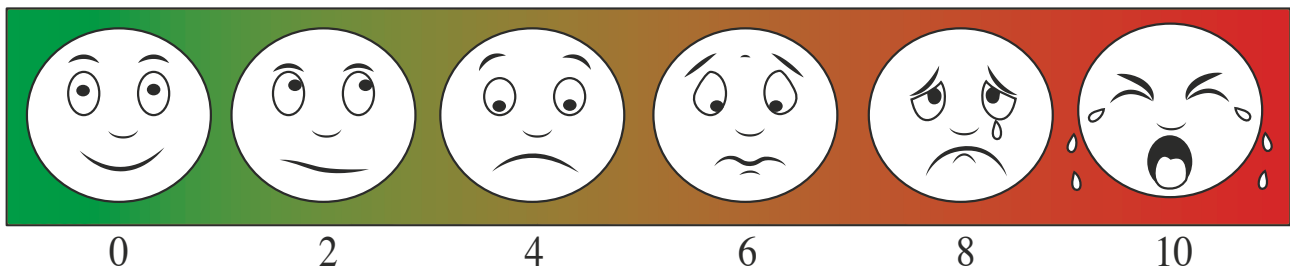


● Il y a différentes réglettes

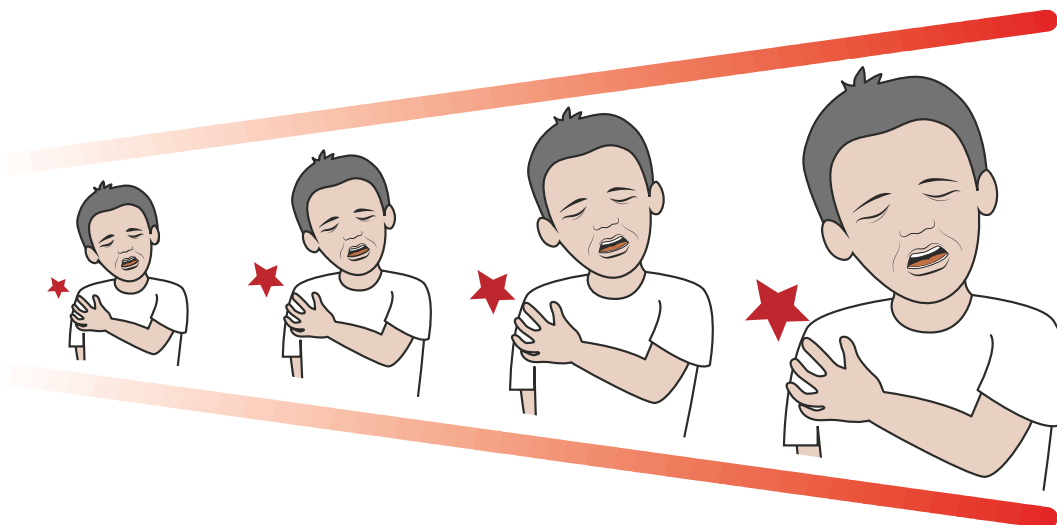
Réglette graduée



Réglette smileys

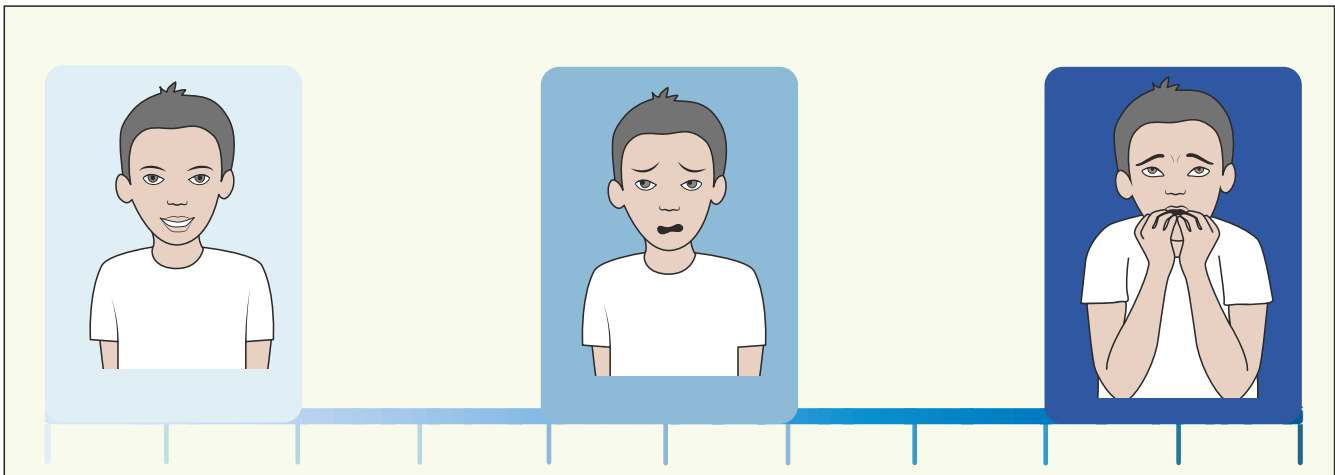


Réglette progressive

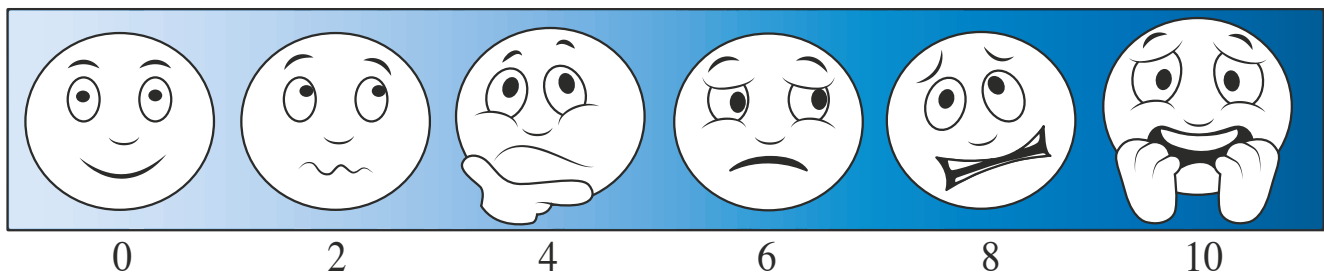


Je peux venir chez le docteur avec ma réglette
On peut voir d'autres réglettes sur le site santebd.org

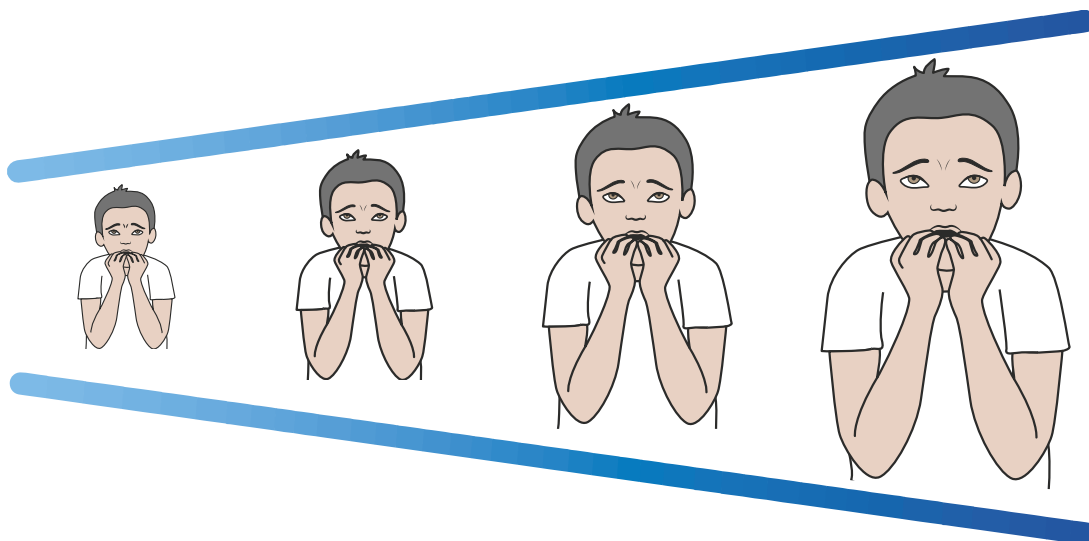
Règlette graduée



Règlette smileys



Règlette progressive

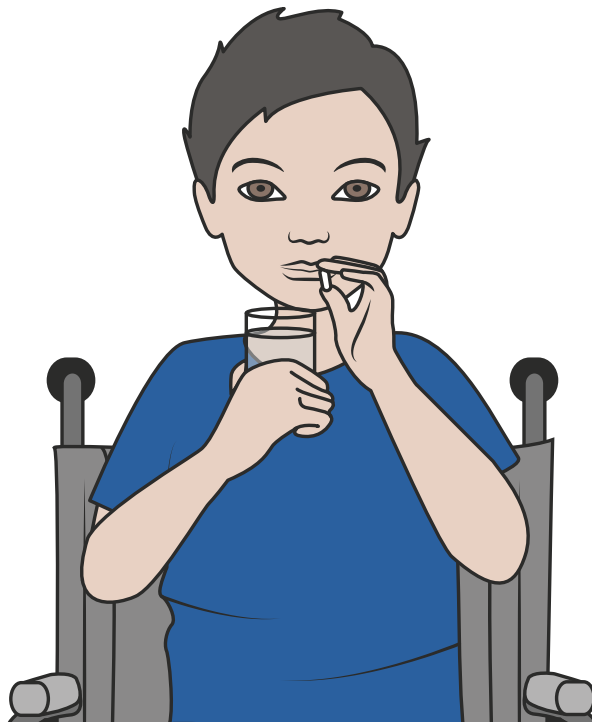
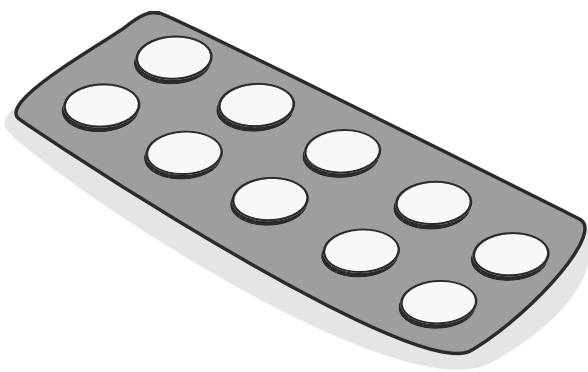


Je peux venir chez le docteur avec ma règlette

Pour avoir moins mal

Le docteur peut me donner un médicament, par exemple :

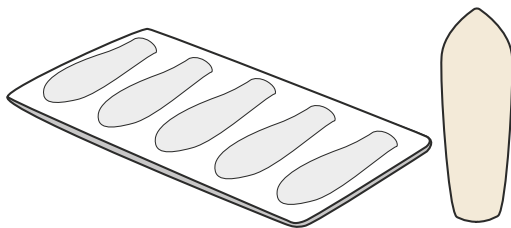
- Des comprimés : je les avale avec un peu d'eau



- Du sirop : je le bois

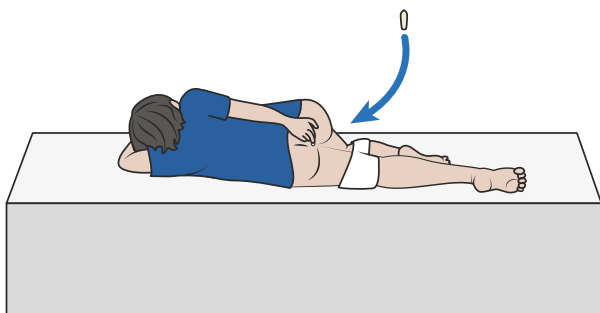


● Un suppositoire

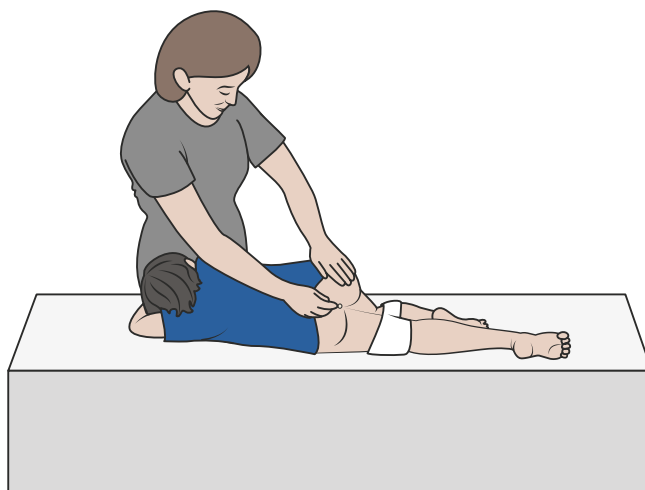


Je le mets dans mes fesses

Je le mets tout seul



Je peux demander de l'aide



● Un patch

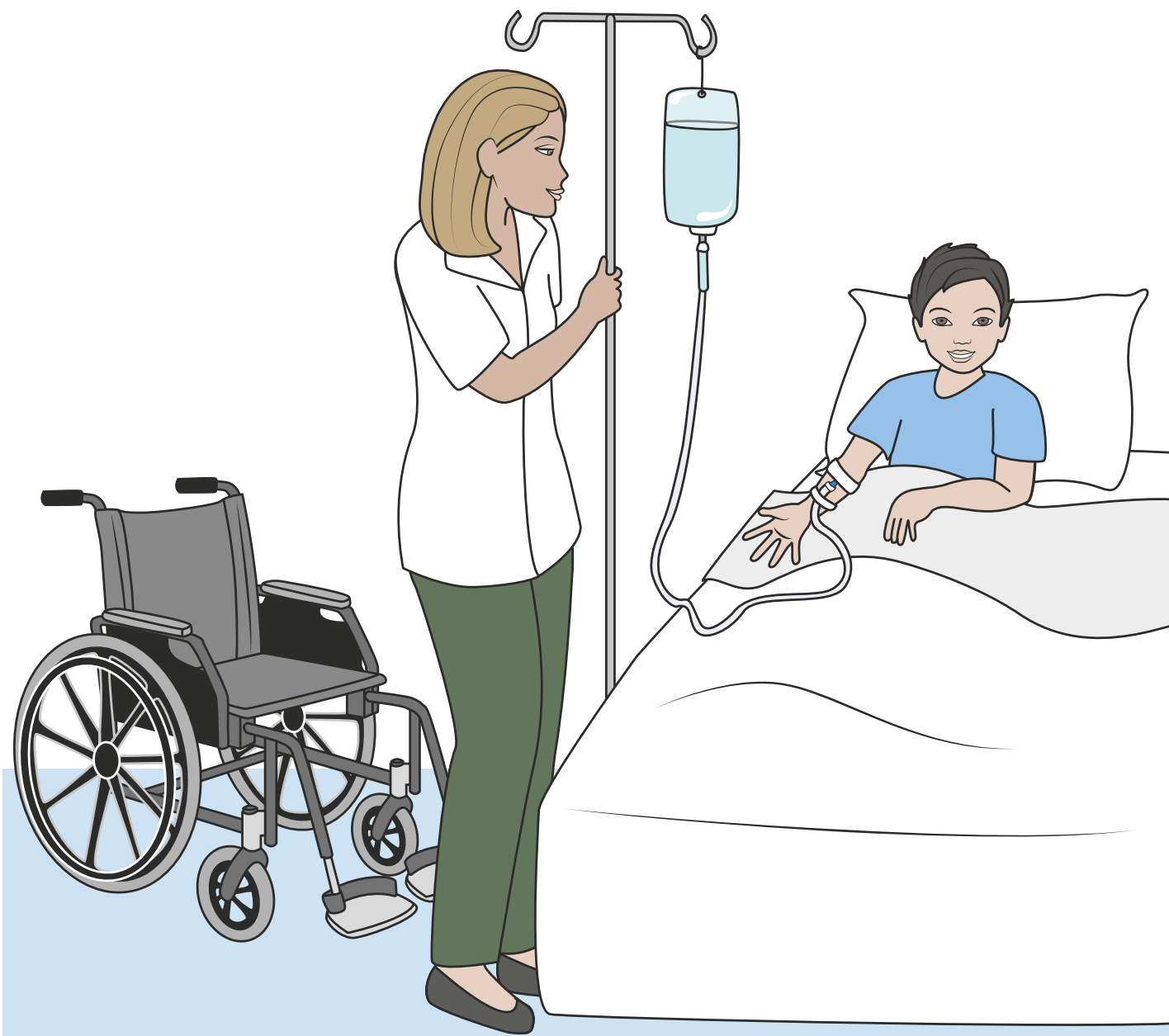
C'est une sorte de pansement avec un médicament

Je le garde plusieurs jours



● Une perfusion

Le médicament est dans un liquide et passe directement dans mon sang



Pour plus d'information, voir la fiche PERFUSION

Pour avoir moins mal pendant un soin

La douleur est moins forte si je n'ai pas peur.

Pour m'aider:

- le docteur m'explique avec des mots simples



- Une personne que je connais bien peut rester avec moi



● J'ai un objet qui me rassure



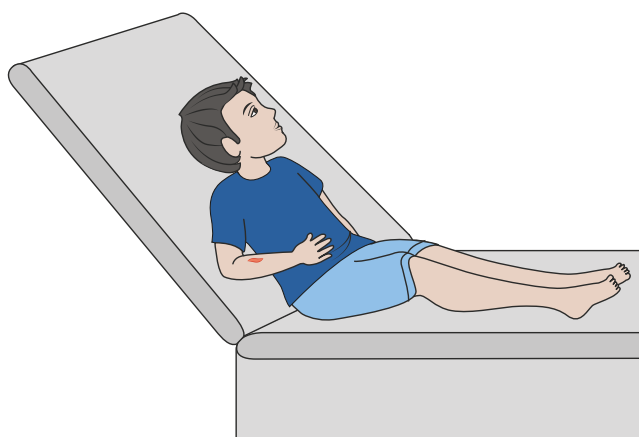
La douleur est moins forte quand je suis détendu

● Je m'installe confortablement

Sur un fauteuil



Sur un lit



● **Je respire tranquillement**

J'inspire



J'expire



● **A l'hôpital, je peux avoir du MEOPA**

Je respire dans un masque jusqu'à la fin du soin

Je suis plus calme



Pour plus d'information, voir la fiche LE MEOPA

Par exemple je peux :

- parler avec la personne qui m'accompagne



- écouter de la musique



- regarder un film



● jouer



● dessiner



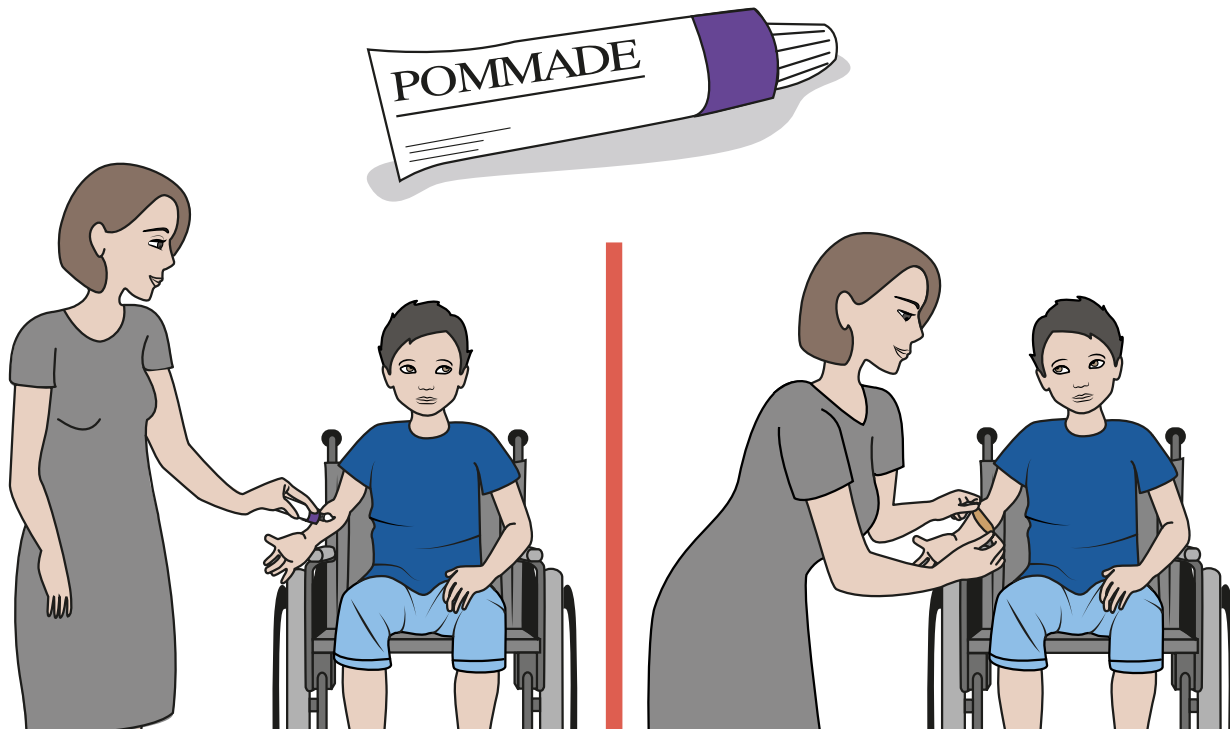
● lire une histoire



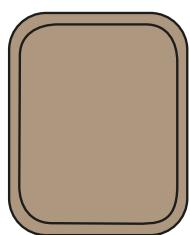
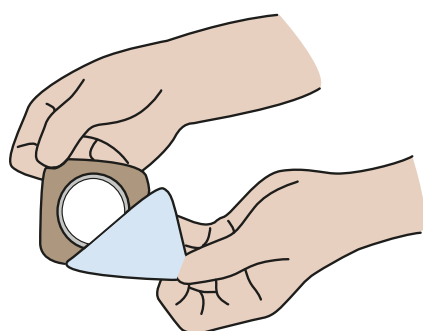
Pour ne rien sentir pendant un soin

Je peux avoir une anesthésie locale

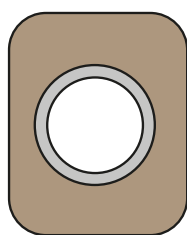
- Avec de la pommade anesthésiante : on la met deux heures avant le soin



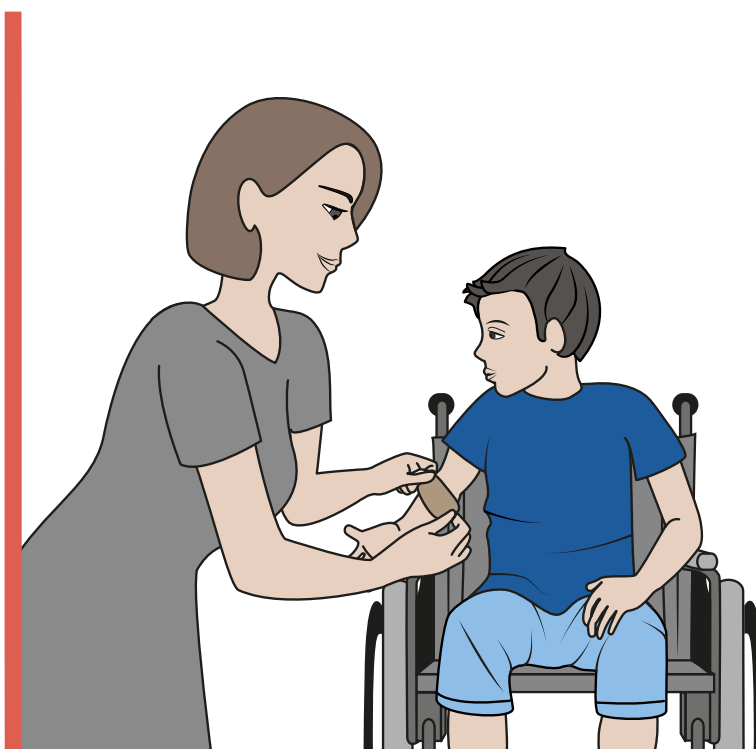
- Ou avec un patch anesthésiant : on le met deux heures avant le soin



Extérieur



Intérieur

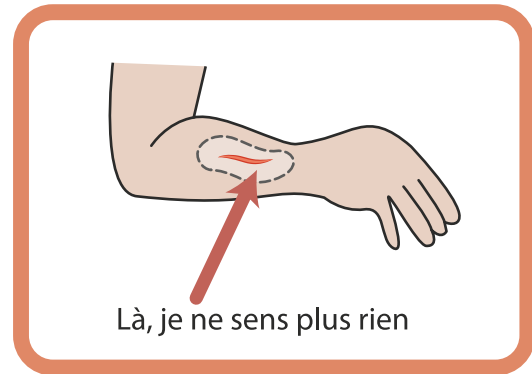
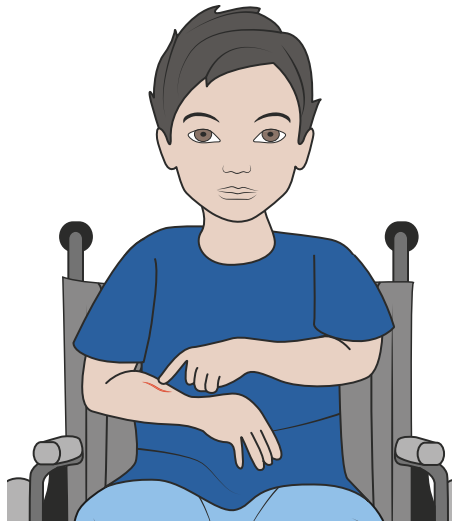


● Avec une piqûre anesthésiante



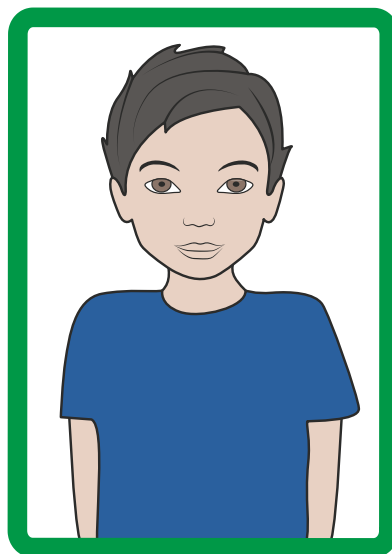
La piqûre endort ma peau

Là où le docteur va me soigner



Là, je ne sens plus rien

Le docteur peut faire le soin, ça va, je n'ai pas mal



Où trouver les fiches SantéBD ?

- **Sur votre ordinateur :**

En allant sur internet : <http://www.santebd.org>



- **Sur votre tablette ou votre smartphone :**

En téléchargeant l'application SantéBD sur :



Toutes les fiches SantéBD sont gratuites.

SantéBD est un projet de l'association CoActis Santé.
www.coactis-sante.fr • contact@coactis-sante.fr

Les fiches SantéBD sont réalisées en collaboration avec de nombreux acteurs du monde de la santé et du handicap. Les illustrations sont de Frédérique Mercier.

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. ©CoActis Santé

La réalisation de cet outil est rendu possible grâce au soutien de :



Ce document a été relu par des personnes avec un handicap intellectuel et respecte 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.easy-to-read.eu