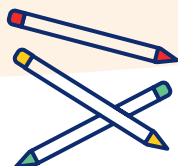


LA PRISE EN CHARGE DE LA DOULEUR AIGÜE À DOMICILE APRÈS UNE CHIRURGIE CHEZ VOTRE ENFANT



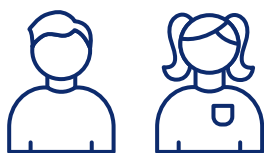




Pour vous, pour votre enfant.

Voici un document d'information qui vous aidera à mieux comprendre et à bien soulager la douleur de votre enfant.

N'oubliez pas d'emporter cette brochure et n'hésitez pas à poser vos questions à l'infirmière qui prendra votre enfant en charge le jour de l'opération.



Face à l'enfant qui a mal, vous êtes souvent désemparés. Vous désirez l'aider, mais vous ne savez pas toujours comment faire. Il ne s'agit ni de refuser votre aide à l'enfant quand il a mal, ni de répondre systématiquement à toute plainte par un médicament, mais de connaître les meilleures solutions pour éviter et soulager la douleur quand cela est nécessaire.

Les nouveau-nés aussi ressentent la douleur, au moins autant, si pas plus que les adultes et doivent être soulagés, même pour de petites interventions.

QUELLES SONT LES CROYANCES LES PLUS COURANTES ASSOCIÉES À LA DOULEUR APRÈS UNE CHIRURGIE ?

- **Les enfants ne ressentent pas la douleur autant que les adultes = FAUX**

Les enfants et les adultes se comportent différemment quand ils ressentent une douleur, ce qui ne signifie pas que les enfants ressentent moins la douleur que les adultes. De plus, les capacités de l'enfant à gérer la douleur et à y faire face sont moindres.

- **Il est normal d'avoir mal après une intervention = FAUX**

Toute chirurgie est source de douleur et il est normal de prendre celle-ci en charge.

- **Il faut attendre le plus longtemps possible avant de prendre un antidouleur = FAUX**

Les antidouleurs doivent être pris régulièrement en respectant la prescription. Si vous attendez que la douleur s'installe, il sera plus difficile de la soulager.



- **Il est impossible qu'un enfant nous cache qu'il a mal = FAUX**

Un enfant est tout à fait capable de cacher sa douleur et cela pour des raisons diverses :

- il a peur des piqûres
- il pense qu'il doit être courageux
- il a peur qu'on le garde à l'hôpital
- il pense que l'infirmière, papa et maman voient toujours quand il a mal et qu'il n'a pas besoin de le dire



- **Il ne se souviendra pas d'avoir eu mal = FAUX**

Petit, il n'y a pas de mémorisation consciente explicite de l'épisode douloureux c'est-à-dire qu'il ne saura pas vous raconter ce qui s'est passé. Par contre, la mémoire inconsciente "implicite" est réelle et a été scientifiquement prouvée. Elle s'inscrit dès le plus jeune âge. Ce souvenir très enfoui se manifeste ensuite à chaque nouvel épisode douloureux. Il amplifie le ressenti douloureux de l'enfant et influence négativement sa réaction face à la douleur.

- **Il faut souffrir pour être un homme. Il faut souffrir en silence = FAUX**

Si les "petites" douleurs du quotidien permettent la maturation de l'enfant face à la douleur, les épisodes douloureux infligés ne font pas grandir l'homme. Au contraire, ils peuvent amplifier la douleur éprouvée lors des gestes ultérieurs et engendrer peur et perte de confiance envers l'adulte.

Il existe des moyens pour soulager la douleur, à vous et à nous de les utiliser.



POURQUOI EST-IL PRIMORDIAL DE SOULAGER LA DOULEUR APRÈS UNE CHIRURGIE ?

Toute intervention chirurgicale provoque des douleurs en postopératoire. Il est primordial de traiter efficacement cette douleur. Ainsi, votre enfant guérira plus rapidement et retrouvera vite une qualité de vie qui lui permettra un retour à ses activités quotidiennes.

D'autre part, lorsque la douleur a été bien soulagée, il ne gardera pas un souvenir négatif de son intervention, ce qui a toute son importance pour le vécu d'éventuelles futures hospitalisations. En effet, la mémoire de la douleur existe, même chez les tout-petits : après des soins qui se sont mal passés ou une douleur mal gérée, le jeune enfant peut craindre pour longtemps "les blouses blanches".



POUR SOULAGER EFFICACEMENT, IL FAUT D'ABORD ÉVALUER LA DOULEUR DE VOTRE ENFANT

Les enfants ont parfois des difficultés à dire où, comment et "combien" ils ont mal. Parfois, ils croient qu'ils n'ont pas besoin de le dire parce que, pour eux, les adultes peuvent toujours "voir" ce qu'ils éprouvent. Devant la douleur, chacun est différent. Certains enfants se plaignent, d'autres moins et il faut arriver à accepter, sans juger, ces différentes réactions. Ce n'est pas un signe de faiblesse de dire que l'on a mal, cela ne signifie pas que l'enfant est "douillet", et rares sont les enfants qui font semblant.

Certains enfants exprimeront plus facilement leur douleur en présence de leurs parents que lorsqu'ils sont avec des inconnus.



Parfois, un enfant peut avoir tellement mal qu'il devient incapable de réagir. On risque alors de se tromper et de croire qu'il est simplement triste, calme ou même sage !



COMMENT ÉVALUER LA DOULEUR DE VOTRE ENFANT ?

A l'hôpital, le personnel dispose d'outils spécifiques (échelles) permettant d'évaluer la douleur en fonction de l'âge.

A la maison, l'échelle PPMP est un outil d'évaluation spécialement conçu pour vous aider à détecter les signes de la douleur de votre enfant.

L'échelle PPMP (postoperative pain measure for parents)

Consignes pour son utilisation :

- évaluez chaque phrase de la grille, en comparant le comportement actuel de votre enfant à celui lorsqu'il est en pleine forme
- indiquez 1 à chaque fois que la réponse est "oui" et 0 quand la réponse est "non"
- faites le total dans la case "score global"
- si le score global est égal ou supérieur à 6/15, cela signifie que l'enfant est douloureux





Grille d'évaluation de la douleur postopératoire	J1	J2	J3
Pleurniche ou se plaint plus que d'habitude			
Pleure plus facilement que l'habitude			
Joue moins que d'habitude			
Ne fait pas les choses qu'il ou elle fait d'habitude			
Semble plus inquiet que d'habitude			
Semble plus calme que d'habitude			
A moins d'énergie que d'habitude			
Mange moins que d'habitude			
Refuse de manger			
Tient l'endroit douloureux de son corps			
Essaie de ne pas se heurter l'endroit douloureux			
Gémit ou grogne plus que d'habitude			
A le visage plus congestionné que d'habitude			
Cherche du réconfort plus que d'habitude			
Prend le médicament qu'il ou elle refuse d'habitude			
Score global			





Grille d'évaluation de la douleur postopératoire	J4	J5	J6	J7
Pleurniche ou se plaint plus que d'habitude				
Pleure plus facilement que l'habitude				
Joue moins que d'habitude				
Ne fait pas les choses qu'il ou elle fait d'habitude				
Semble plus inquiet que d'habitude				
Semble plus calme que d'habitude				
A moins d'énergie que d'habitude				
Mange moins que d'habitude				
Refuse de manger				
Tient l'endroit douloureux de son corps				
Essaie de ne pas se heurter l'endroit douloureux				
Gémit ou grogne plus que d'habitude				
A le visage plus congestionné que d'habitude				
Cherche du réconfort plus que d'habitude				
Prend le médicament qu'il ou elle refuse d'habitude				
Score global				

Pour les enfants en dessous de 2 ans, cela semble parfois plus complexe.

- Faites confiance à votre feeling, c'est vous qui connaissez le mieux votre enfant et ses moyens d'expression.
- Comparez le comportement de votre enfant à celui qu'il a quand il va bien.

Les questions à se poser sont donc :

- Bouge-t-il comme d'habitude ?
- Mange-t-il comme d'habitude ?
- Joue-t-il comme d'habitude ?
- Dort-il comme d'habitude ?

Si l'une ou plusieurs réponses sont négatives, une douleur peut être présente.

Si vous avez des doutes ou des questions, n'hésitez pas à contacter votre médecin.

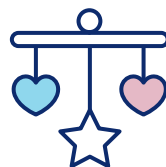


COMMENT SOULAGER AU MIEUX LA DOULEUR DE VOTRE ENFANT ?

Les moyens non médicamenteux

Ce sont tous les moyens qui permettent de mettre l'enfant dans un contexte le plus favorable possible afin qu'il puisse utiliser ses propres ressources pour limiter la sensation douloureuse.

- L'information de l'enfant fait partie intégrante de la prise en charge de la douleur. Donnez-lui une explication pour sa douleur. Si votre enfant comprend ce qui se passe, s'il a le sentiment de maîtriser la situation, cela peut l'aider à avoir moins mal.
- L'angoisse et l'anxiété de l'enfant renforcent le ressenti de la douleur. En d'autres termes, plus l'enfant a peur, plus il a mal. Ne manifestez pas votre inquiétude, l'anxiété des parents est contagieuse et augmente la sensation douloureuse chez l'enfant.
- Ne minimisez pas la douleur de votre enfant. Il souffre réellement et se sent perdu si ses parents ne le croient pas. Ne l'exagérez pas non plus, en connaître le niveau exact de gravité est essentiel. Encouragez votre enfant à parler de sa douleur. Apprenez-lui à vous dire si elle augmente ou diminue et à en décrire le mécanisme (ça lance, ça pique...).
- Valorisez le courage de votre enfant.
- Le confort d'être bien installé. Aidez votre enfant à trouver des positions pour calmer sa douleur. Vérifiez régulièrement cette position et si besoin, adaptez la.
- Le soutien de l'entourage, le fait d'être rassuré, serein, confiant, motivé, permet de moins ressentir la douleur. Le jour de l'intervention, limitez les personnes présentes à celles qui lui sont le plus proches. Lorsqu'il y a trop de personnes, le cadre est peu propice au repos et à la relaxation et l'agitation ambiante favorise le ressenti douloureux.



- Détournez l'attention de l'enfant, grâce à divers moyens de distraction, tel qu'une chanson qu'il adore ou une histoire racontée. Cela permet de contrecarrer la sensation douloureuse.
- Le chaud ou le froid : la chaleur peut soit favoriser la détente musculaire (coussins de noyaux de cerises et coussins au gel appelés Coldpack® peuvent être utiles). Le froid entraîne une diminution des douleurs inflammatoires (par exemple les douleurs dentaires).
- N'hésitez pas à le prendre dans vos bras et à le cajoler après l'intervention. Les câlins produisent un état de bien-être qui peut bloquer la perception douloureuse.

Les médicaments antidouleurs

Informez l'enfant

Expliquez à votre enfant le rôle des médicaments que vous administrez. Dès l'âge de deux ans, il est en mesure d'en comprendre la nécessité.

Suivre la prescription

Suivez scrupuleusement le schéma des antidouleurs, en respectant les doses prescrites et les horaires prévus.

Si votre enfant semble bien soulagé avec ce que le médecin a prescrit, il est important de continuer à donner la quantité de médicament prévue en respectant les intervalles. En effet, il est plus facile d'empêcher la douleur d'apparaître que de la traiter quand elle est là.



L'échelle PPMP vous sera expliquée lors de votre séjour. Elle est composée d'un planning de l'administration des médicaments et d'une grille d'évaluation de la douleur.

Complétez-la avec soin. Elle vous aidera à mieux prendre en charge la douleur de votre enfant.

Si votre enfant a mal malgré le traitement, n'hésitez pas à contacter votre médecin traitant ou l'équipe soignante pour adapter le traitement.

Connaître les effets secondaires des antidouleurs

Votre enfant a été vu par le chirurgien et l'anesthésiste avant son intervention. Ils ont prescrit les antidouleurs en fonction de l'état de santé de votre enfant et de l'intervention qu'il va subir.

Sachez toutefois que des effets secondaires peuvent parfois apparaître.

Surveillez l'apparition des symptômes suivants et n'hésitez pas à interpellier le médecin traitant ou l'équipe soignante s'ils se manifestent :

- allergies, gonflement des membres, éruption cutanée
- nausées, vomissements
- somnolence importante
- saignements

Nous espérons que ce document d'informations vous sera utile pour soulager au mieux votre enfant.



[illegible]

Nous restons à votre disposition pour tout renseignement complémentaire.
N'hésitez pas à nous contacter.



HÔPITAL DE JOUR ET CHIRURGIE

Clinique CHC Hermalle

rue Basse Hermalle 4
B-4681 Hermalle /s Argenteau
Tél. 04 374 73 50
Urgences 04 374 70 99

Clinique CHC Heusy

rue du Naimeux 17
B-4802 Heusy
Tél. 087 21 36 70
Urgences 087 21 35 00

Clinique CHC MontLégia

bd Patience et Beaujonc 2
B-4000 Liège
Tél. 04 355 43 10
Urgences péd. 04 355 60 10
Hôpital de jour pédiatrique (Route 613)
Tel 04 355 52 80
Chirurgie pédiatrique (Route 640)
Tel: 04 355 57 90

Clinique CHC Waremmes

rue de Séllys-Longchamps 47
B-4300 Waremmes
Tél. 019 33 94 01
Urgences 019 33 95 00

