PrePaC
Prevention of
Pain Chronification

reperesdouleur.ch

# Guide Réseau dans le cadre d'un traitement de la douleur

Mon nom : _____

Vous souffrez de douleurs et suivez actuellement un traitement médical spécialisé.

La douleur est épuisante et perturbe la vie quotidienne de multiples façons. Au cours du traitement, la communication et la coordination au sein du réseau de soins revêtent une grande importance. Cela implique que les professionnel·le·s concerné·e·s se connaissent et que les différents soutiens sont coordonnés.

**Veuillez décrire votre réseau ici** et emporter ce récapitulatif avec vous lors de vos rendez-vous et de vos traitements contre la douleur.

**Médecin de famille :**

| Nom et adresse | Dernière consultation |
|---|---|
| | |

**Spécialistes**

| Nom et adresse | Dernière consultation |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

**Quelles thérapies suivez-vous ?** (p. ex. physiothérapie, balnéothérapie)

| Quoi | Où | Fréquence des rdv |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

**Quels autres services ou prestataires sont impliqué·e·s dans votre situation (p. ex. AI, Ligue contre les rhumatismes, soins à domicile, personnes de contact des assurances, case manager) ?**

| Nom et adresse | Dernière consultation |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |

**Existe-t-il des proches ou des personnes de confiance qui peuvent vous apporter un soutien en ce moment ?**

La famille, le cercle d'ami·e·s ou le voisinage peuvent vous soutenir en vous consacrant du temps, en vous préparant un repas, en faisant vos courses, en vous accompagnant ou conduisant à un rendez-vous. Ce sont parfois les petites attentions qui font le plus grand bien. N'hésitez pas à impliquer vos proches.

Lieu, date : .....

Vos personnes de contact PrePaC :
Prof. Dr méd. Konrad Streitberger, médecin-chef en médecine de la douleur
Gisela Steinmann, assistante sociale HES

**L'approche biopsychosociale de la douleur**

L'expérience de la douleur est différente pour chaque personne. L'incertitude et le stress, tout comme les difficultés financières et les soucis, peuvent aggraver la douleur. Une douleur plus intense peut, à son tour, créer plus de contraintes. C'est ainsi qu'un cercle vicieux se met en place. On parle alors d'approche biopsychosociale de la douleur. Le risque de chronicisation augmente. La douleur chronique est une affection du système nerveux, que nous nous efforçons de prévenir.

**Ce que vous pouvez faire de votre côté :**

- Renseignez-vous sur le thème de la douleur sous reperesdouleur.ch/infotheque .
- Restez en mouvement et veillez à une alimentation saine et à un sommeil suffisant.
- Sollicitez de l'aide en cas de difficultés sociales (p. ex. finances, travail, famille).

**Notez vos questions et préoccupations !** Et prenez-les avec vous lors de votre prochain rendez-vous médial.

Mes questions et préoccupations :

.....

.....

.....

.....

.....

**En cas d'arrêt maladie ou de capacité de travail réduite :**

Discutez de votre situation professionnelle avec votre médecin de famille. Les certificats médicaux doivent comporter les informations suivantes :

- Limitations et activités à éviter
- Besoin accru de pauses et de temps de récupération entre deux tâches
- Nombre maximal d'heures de travail consécutives et augmentation progressive de la charge de travail

Restez en contact avec votre employeur·euse et examinez régulièrement les possibilités de garder un pied dans le monde du travail malgré les douleurs. Pour plus d'informations, consultez également le site reintegration.compasso.ch/fr .