VISage
Vienne Santé Gérontologie

« VISage à découvert »
La lettre mensuelle – n° 9 – Août 2004

PRISE EN CHARGE NON MEDICAMENTEUSE DE LA DOULEUR chez la personne âgée

SOINS INFIRMIERS

Les soins infirmiers sont potentiellement douloureux et soigner la personne implique de pénétrer périodiquement sa peau. Ainsi certaines précautions et attentions peuvent être considérées :

- **Informer** la personne malade est prépondérant dans le soulagement de la douleur. Ecouter la peur ou la reconnaître (chez un dément par exemple) peut rassurer
- **Installer la personne et favoriser** son confort :
  - ✦ Au fauteuil (stabilité, confort et sécurité) avec des coussins anti-escarres ou des coussins de dossiers
  - ✦ Au lit (matelas anti-escarres ou coussin) pour éviter les douleurs de mauvaise répartition du poids du corps, l'apparition d'escarres ou les déformations
- **Organiser les soins** : faire une toilette puis les pansements par exemple ou au contraire fractionner les soins
- **Apporter une aide physique** en utilisant de petits moyens : couverts adéquats, orthèses, coussins, vêtements adaptés au handicap, éviter les plis des draps dans le lit…
- **Travailler en équipe** (réunions de travail et transmissions régulières)
- **Valoriser et favoriser** le soutien des proches

REEDUCATION FONCTIONNELLE

Avec l'âge apparaît une diminution de la force musculaire qui peut entraîner immobilité et douleurs liées à des attitudes vicieuses. La kinésithérapie cherche à conserver les fonctions motrices et l'autonomie du malade : entretien de la musculature, souplesse articulaire et prévention des rétractions et déformations irréversibles

APPROCHES PSYCHOLOGIQUES ET PSYCHOTHERAPEUTIQUE

- **L'orientation** vers le psychiatre ou le psychologue est parfois nécessaire quand la douleur témoigne de difficultés personnelles ou de dépression
- **L'implication relationnelle** du professionnel relevant aussi de la communication non verbale (regard, sourire, attitude corporelle et gestuelle)
- **La relaxation** : Plusieurs types existent. Il s'agit principalement d'une action sur le tonus musculaire provoquant une décontraction physique et mentale
- **La sophrologie** : Le soignant d'une voix douce et monocorde émet des paroles apaisantes et cherche à provoquer à la fois un état de calme et de concentration
- **L'acupuncture** : Elle relève d'une compétence médicale. Elle favorise une hypoalgésie en intervenant à des points précis du corps après application de plusieurs aiguilles
- **L'art-thérapie** : C'est une forme de travail thérapeutique lié au fait de se changer les idées en faisant une activité agréable et permet de travailler la mémoire, la préhension et la réflexion

CONCLUSION

La prise en charge globale du patient est nécessaire dans le soulagement de la douleur ainsi qu'un travail en équipe pour un gage de réussite. Les traitements médicamenteux et non médicamenteux doivent être accompagnés d'une écoute et d'une relation thérapeutique de qualité.

Catherine BARBOT, Infirmière