

Sommaire

Avant-propos	XI
Introduction	XV
Classification et définitions des moyens non pharmacologiques de prévention et prise en charge de la douleur	XIX

Partie I La prise en charge de la douleur par les personnels non médicaux

1 Contexte politique, législatif et réglementaire	3
Le cadre politique : les plans de lutte contre la douleur (cf. <i>Annexe 1</i>).....	3
Les recommandations de la HAS.....	5
La place des méthodes non pharmacologiques dans l'exercice de l'infirmier	6
La place des méthodes non pharmacologiques dans les programmes de formation des infirmiers, aides-soignants et auxiliaires de puériculture.....	9
L'obligation de moyens	10
2 La douleur : un phénomène complexe	11
Définitions de la douleur	11
Classification des douleurs.....	12
Classification par type de douleur.....	12
Classification par durée	13
Classification par origine	13
Les facteurs influant sur la douleur	14
Notions de physiologie de la douleur	15
La douleur : une composante sensorielle, une composante émotionnelle.....	15
Le <i>Gate Control</i> ou théorie du portillon	16

La mémoire de la douleur	17
L'effet placebo.....	17
3 Les moyens non pharmacologiques et leur application	19
Les objectifs d'une prise en charge de qualité.....	19
Entendre la douleur exprimée par le patient	19
Établir une relation de confiance entre le thérapeute et la personne soignée	20
Soulager la douleur et les émotions associées.....	21
Développer un <i>coping</i> (ou capacité à faire face) positif	21
Favoriser l'autonomie de la personne soignée	22
Les conditions de mise en œuvre des moyens non pharmacologiques	22
Adapter la communication à la situation	22
Identifier le canal de communication préférentiel du patient	27
Le choix des mots	30
Le respect du silence	31
L'adaptabilité et la créativité	32
Le choix de la méthode et des outils	32
La disponibilité et l'efficacité d'une tierce personne : parent, soignant, bénévole	33
Un environnement calme.....	34
L'association des moyens non médicamenteux	34
L'association de moyens non médicamenteux et médicamenteux (anxiolytiques, antalgiques, Meopa, crème analgésiante.....)	34
L'anticipation : une étape indispensable	35
L'évaluation de la qualité.....	36
L'évaluation de l'efficacité	36
La traçabilité.....	36
Une formation initiale et continue adaptée	37
L'évaluation des pratiques professionnelles (EPP).....	37

Partie II Description des méthodes non pharmacologiques

4 Les méthodes physiques et physiologiques	43
Description des moyens physiques	43
Le toucher	44
Le « peau à peau »	47
Le massage	49
La neurostimulation transcutanée (NSTC) ou TENS.....	51
Description des moyens physiologiques	57
L'application du froid ou cryothérapie	57
L'application du chaud ou thermothérapie	60
Alternance chaud/froid ou « bain écossais ».....	61
Administration de solution sucrée associée à la succion et à l'allaitement maternel.....	62
5 Les méthodes cognitivo-comportementales	65
L'information à travers le jeu	66
Mécanisme d'action.....	66
Indications	66
Contre-indications	67
Matériel.....	67
En pratique : l'utilisation d'une poupée ou d'un ours	67
Le renforcement positif, la récompense	68
Mécanisme d'action.....	69
Indications	69
Contre-indications	69
Matériel.....	69
En pratique	70
Le <i>coping</i>	70
Mécanisme d'action.....	71
Indications	71
Contre-indications	71
En pratique	71

6 Les méthodes psycho-corporelles	73
La distraction	74
Mécanisme d'action	74
Indications	76
Contre-indications	77
Matériel.....	77
Classification des pratiques de distraction	78
L'hypnose et l'hypnoanalgésie	91
Mécanisme d'action.....	91
Indications	91
Contre-indications	92
Matériel	92
En pratique	92
La formation des personnels soignants	93
La sophrologie	95
Mécanisme d'action	95
Indications	95
Contre-indications	95
Matériel.....	96
En pratique	96
La relaxation	98
Mécanisme d'action.....	98
Indications	99
Contre-indications	99
Matériel	99
En pratique	99
Les massages de confort	103
Mécanisme d'action	104
Indications	104
Contre-indications	105
Matériel.....	105
En pratique	105
L'art-thérapie	107
Mécanisme d'action.....	107

Indications	108
Contre-indications	108
Matériel	108
En pratique	108
7 La foire aux questions et aux idées reçues	111
Conclusion	119
Abréviations	121

Annexes

Annexe 1 – Les plans de lutte contre la douleur et le bilan du 3 ^e plan	125
Annexe 2 – Les stades du développement cognitif de l'enfant de la naissance à 11 ans	129
Annexe 3 – QDSA (Questionnaire Douleur Saint-Antoine)	131
Liste des compléments en ligne	133
Bibliographie	137
Textes réglementaires	141
Sites Internet	143
Index	145