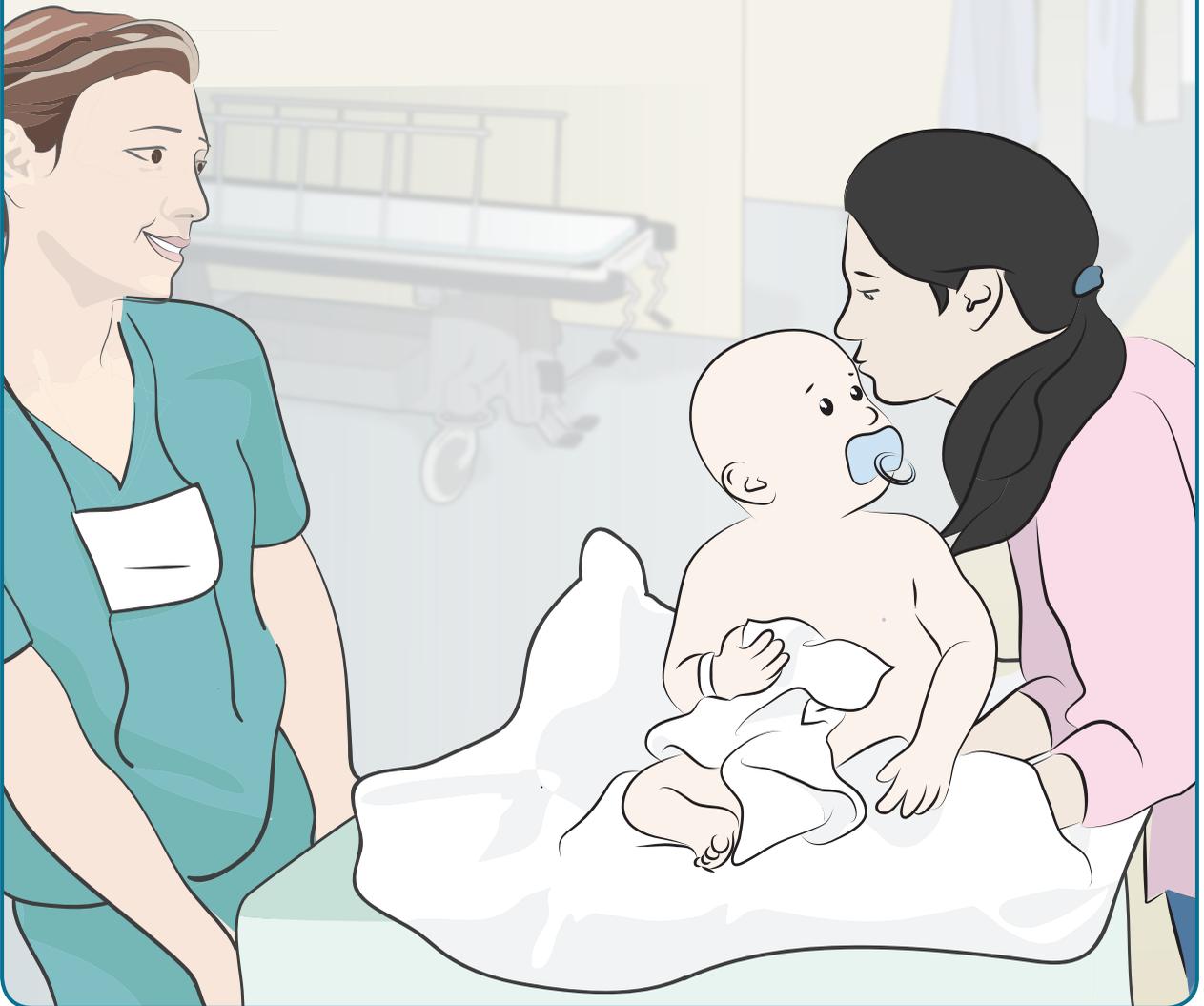




CONTRÔLER LA DOULEUR DE VOTRE ENFANT APRÈS UNE CHIRURGIE

Un livret pratique pour :



Ce livret vous est offert par l'équipe du **Service de gestion de la douleur aiguë de l'Hôpital pour enfants de Montréal, le Centre de chirurgie et d'intervention et l'Unité de soins post-anesthésiques** :

Annik Otis: Conseillère cadre, Service de gestion de la douleur
Thao Le: Infirmière, Centre de chirurgie et d'intervention
Chantal Frigon: Anesthésiologiste
Deanna Midea: Infirmière, Unité de soins post-anesthésiques

Nous remercions l'**Office d'éducation des patients du Centre universitaire de santé McGill** de l'aide fournie tout au long de l'élaboration de ce livret, pour la rédaction, le design, la mise en page et les illustrations.

Nous tenons également à remercier le **Comité d'éducation des patients du CUSM** pour l'aide financier à la traduction en français de ce document.

Ce matériel a été adapté de :

Facts On Taking Care of Your Child's Pain at Home After an Operation,
de Holly Vali, Inf. Clinicienne spécialisée et Manon Ranger, Inf. Clinicienne spécialisée.
Hôpital pour enfants de Montréal, Service de gestion de la douleur, 2002

L'emploi du masculin ou du féminin pour désigner des personnes ou des professions n'a d'autres fins que celle d'alléger le texte.



IMPORTANT: VEUILLEZ LIRE

Ce guide a été conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas l'avis médical ou les conseils donnés par un professionnel de la santé et ne se substitue pas à des soins médicaux.

Contactez un professionnel de la santé qualifié si vous avez des questions concernant vos soins de santé.

© Copyright 18 août 2017, **Centre universitaire de santé McGill**. La reproduction partielle ou totale sans autorisation écrite de patienteducation@muhc.mcgill.ca est strictement interdite.

Centre universitaire
de santé McGill



McGill University
Health Centre

Office d'éducation des patients
Patient Education Office



Ce matériel est aussi disponible sur le site de
l'Office d'éducation des patients du CUSM :
www.educationdespatientscusm.ca

Votre enfant aura probablement de la douleur après la chirurgie. Heureusement que vous pouvez faire beaucoup de choses afin d'aider votre enfant à se récupérer rapidement et confortablement à la maison. Ce livret vous permettra de mieux comprendre la façon de gérer et d'apaiser la douleur de votre enfant après la chirurgie.

TABLE DES MATIÈRES

p.4	Notre message
	La douleur après une chirurgie
5	À quoi faut-il s'attendre ?
	Comment savoir si votre enfant a mal ?
7	Comment évaluer l'intensité de la douleur ?
	Les échelles de la douleur
	Prendre le contrôle de la douleur
8	Les médicaments contre la douleur
9	Quels médicaments faut-il donner ?
10	Utiliser les médicaments opioïdes en toute sécurité
12	Les stratégies non médicamenteuses pour soulager la douleur
13	Le plan de traitement pour contrôler la douleur de votre enfant
14	Communiquez avec votre médecin, l'infirmière ou le pharmacien si...
	Besoin de plus de renseignements ?
15	Notes
À l'endos	Le plan

NOTRE MESSAGE

Chers parents,

Votre enfant vient d'avoir une chirurgie. Il est maintenant prêt à retourner à la maison. Pendant les premiers jours, il ressentira probablement de la douleur.

Nous savons qu'une chirurgie pédiatrique peut être une expérience angoissante pour toute la famille. Vous pourriez être submergés de questions, des renseignements et traverser toute une gamme d'émotions. Mais en étant bien préparés et en sachant ce qui vous attend, vous serez en mesure de mieux gérer votre stress.

En nous basant sur notre expérience et les commentaires des parents, nous avons réalisé ce livret pour qu'il soit pratique, utile et facile à lire. Il a été conçu pour vous aider à mieux comprendre et gérer la douleur de votre enfant à la maison.

Ce livret sert de référence lorsque vous rencontrez les membres de l'équipe de soins de santé. Consultez-le avec votre famille plus tard. Utilisez-le comme un guide pendant la convalescence de votre enfant à la maison.

En tant que parents ou soignants, vous jouez un rôle actif dans la préparation de votre enfant à la chirurgie et pendant sa période de récupération. S'informer et poser toutes les questions est la meilleure façon de se préparer. Nous vous suggérons de suivre attentivement les instructions du livret, car elles permettront d'éviter des problèmes de santé après la chirurgie et aideront votre enfant à se rétablir rapidement et confortablement.

La meilleure façon d'aider votre enfant est d'être bien préparés et rassurés sur ce qui vous attend. Nous espérons que ce livret vous sera utile pendant que vous vous occupez de votre enfant. N'oubliez pas que vous n'êtes pas seuls, nous sommes là pour vous aider !

*Votre Service de gestion de la douleur de
l'Hôpital pour enfants de Montréal,
les équipes de l'Unité de soins post-anesthésiques
et la Clinique d'évaluation pré-opératoire.*

LA DOULEUR APRÈS UNE CHIRURGIE

À QUOI FAUT-IL S'ATTENDRE ?

Votre enfant aura probablement de la douleur après la chirurgie. Heureusement, la douleur devrait diminuer de jour en jour à mesure qu'il récupère.

Il existe des médicaments et des stratégies non-médicamenteuses qui aident à soulager la douleur. En utilisant ces méthodes correctement, votre enfant pourra récupérer plus rapidement, reprendre sa routine et ses activités quotidiennes.

COMMENT SAVOIR SI VOTRE ENFANT A MAL ?

Ce n'est pas toujours facile de reconnaître la douleur chez un bébé ou un jeune enfant, même si c'est le vôtre. En général, cela devient plus facile quand l'enfant grandit et apprend à mieux s'exprimer.

Voici quelques conseils pour vous aider à savoir si votre enfant a mal :

Posez la question

Votre enfant peut vous donner beaucoup d'informations utiles. Même un enfant âgé de 2-3 ans peut exprimer sa douleur. Parlez-lui de la même façon que d'habitude.

- Demandez-lui simplement :
 - « Est-ce ça fait mal ? »
 - « As-tu des bobos ? »
- Est-ce qu'il gémit ou pleure plus que d'habitude ?
- Est-ce que votre enfant est inconsolable ?





Parfois l'enfant s'imagine qu'il aura une piqûre, un sirop au goût désagréable ou une autre chirurgie s'il vous dit qu'il a mal. Rassurez et réconfortez votre enfant. Expliquez-lui ce que vous ferez s'il ressent de la douleur.

Vous pouvez également demander à votre enfant de vous montrer l'endroit où il a mal. Beaucoup d'enfants peuvent également répondre aux questions suivantes :

- « Qu'est-ce qui fait mal? »
- « Qu'est-ce qui fait que ça fait moins mal ? »
- « Qu'est-ce qui aide pour enlever le bobo ? »

Votre enfant peut dire que ça fait mal.

Il peut utiliser des mots comme « mal », « bobo », « aïe!, aah!, ouille! » et peut pointer l'endroit qui fait mal, poser sa main dessus ou frotter l'endroit.

Votre enfant peut se comporter différemment.

Pour les bébés et les enfants qui ne peuvent pas vous dire qu'ils ont mal, vous pouvez remarquer qu'ils souffrent en regardant comment ils se comportent. Les questions suivantes vous aideront à identifier les signes typiques de la douleur chez les enfants :

- votre enfant bouge-t-il différemment ou a-t-il plus de difficulté à se déplacer ?
- fronce-t-il les sourcils ?
- donne-t-il des coups avec ses jambes ?
- grince-t-il des dents ?
- votre enfant ramène-t-il ses jambes jusqu'à son estomac ?
- est-il plus tendu ou raide ?
- semble-t-il agité ?
- est-ce que son corps est rigide, arqué ?
- est-ce qu'il n'est tout simplement pas lui-même ?



SAVIEZ-VOUS QUE...

Chaque enfant a sa propre façon de ressentir ou de parler de la douleur. Les enfants n'expriment pas leur douleur de la même manière. Pour cette raison, il est important de :

- Savoir quand votre enfant a mal
- Traiter la douleur adéquatement
- Traiter la douleur rapidement
- les pages suivantes de ce livret vous expliqueront comment le faire.

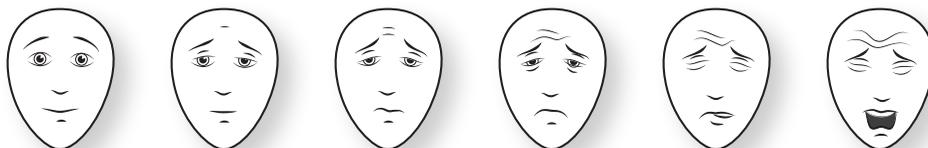
LES ÉCHELLES DE LA DOULEUR :

COMMENT ÉVALUER L'INTENSITÉ DE LA DOULEUR ?

L'ÉCHELLE DES VISAGES

Si votre enfant est âgé de 4 ans ou plus, l'infirmière pourrait utiliser l'échelle des visages pour l'aider à exprimer de quelle intensité est sa douleur. Vous pouvez continuer à utiliser cette même échelle à la maison. Pour avoir plus d'information sur la façon de l'utiliser, visitez :

http://iasp.files.cms-plus.com/Content/ContentFolders/Resources2/FPSR/facepainscale_french_canada_fra-ca.pdf



L'ÉCHELLE DE LA DOULEUR DE 0 À 10

(échelle de cotation numérique de la douleur)

Si votre enfant est âgé de 8 à 12 ans et plus, les infirmières de l'hôpital peuvent utiliser l'échelle de la douleur de 0 à 10. Vous pouvez faire la même chose.

Demandez à votre enfant le niveau de sa douleur sur une échelle de 0 à 10, 0 signifie pas de douleur et 10 la pire douleur.



Sur cette échelle, une douleur légère se situe entre 1 et 3, une douleur moyenne entre 4 et 6, et une douleur forte se situe généralement à 7 ou plus.

L'ÉCHELLE COMPORTEMENTALE

Si votre enfant est âgé de moins de 4 ans ou a un retard de développement qui l'empêche d'utiliser une des échelles précédentes, l'infirmière utilisera une échelle qui se base sur les comportements de douleur (c'est-à-dire comment l'enfant se comporte quand il a mal) pour évaluer le niveau de douleur sur une échelle de 0 à 10. Elle vous montrera comment l'utiliser si cela concerne votre enfant. Pour plus d'information sur cette échelle de douleur, visitez :

http://www.pediadol.org/IMG/pdf/FLACC_soins.pdf

PRENDRE LE CONTRÔLE DE LA DOULEUR

N'attendez pas que votre enfant ait trop mal avant de lui donner des médicaments, car cela pourrait prendre plus de temps à contrôler la douleur. En même temps que la prise de médicament contre la douleur, essayez

de réconforter et de distraire votre enfant. Favorisez les activités ludiques calmes ou un environnement tranquille et apaisant qui lui permettront de mieux se rétablir. Cela l'aidera aussi à oublier qu'il a mal.



LES MÉDICAMENTS CONTRE LA DOULEUR

Avant de quitter l'hôpital, le médecin ou l'infirmière vous dira quels médicaments donner à votre enfant.

Pour certains enfants, nous vous recommanderons de leur donner des médicaments régulièrement pendant une courte période de temps.

Pour d'autres enfants, nous vous recommanderons de leur donner des médicaments contre la douleur seulement s'ils commencent à avoir mal.

Quel que soit le plan de traitement pour contrôler la douleur de votre enfant, il est important de suivre la prescription et les instructions très attentivement.

Il existe de nombreux médicaments contre la douleur qui peuvent être utilisés après la chirurgie. Certains de ces médicaments sont utilisés seuls, d'autres sont associés avec un autre médicament.



Le plan de traitement pour contrôler la douleur peut inclure les médicaments suivants :

- l'acétaminophène (par exemple Tylenol® ou Tempra®)
- l'ibuprofène (par exemple Advil® ou Motrin®) ou un autre médicament anti-inflammatoire non stéroïdien
- un analgésique plus fort (« un opioïde »). Il s'agit par exemple de la morphine, l'hydromorphone (ou dilaudid) et l'oxycodone.

QUELS MÉDICAMENTS FAUT-IL DONNER ?

De nombreux médicaments en vente libre que vous trouverez en pharmacie peuvent également contenir de l'acétaminophène ou de l'ibuprofène. Pour être sûr, il faut toujours parler avec votre pharmacien car il peut répondre à vos questions et vous assurer que vous avez ce qui est nécessaire.

POUR LA DOULEUR LÉGÈRE:

Donnez de l'acétaminophène à votre enfant (également disponible en suppositoire). Ce type de médicaments est connu sous le nom de Tylenol® ou Tempra.

POUR LA DOULEUR MOYENNE :

Donnez de l'acétaminophène et de l'ibuprofène à votre enfant (par exemple Advil® ou Motrin®) seulement si votre médecin vous a recommandé de le faire.

POUR LA DOULEUR

MOYENNE À FORTE :

Continuez avec l'acétaminophène (par exemple Tylenol® ou Tempra®) **ET** l'ibuprofène (par exemple Advil® ou Motrin®) tel que recommandé (comme ci-dessus).

Donnez à votre enfant un médicament plus puissant, un opioïde (par exemple, la morphine, le dilaudid, l'oxycodone) en suivant exactement les instructions reçues (c'est-à-dire comme le médecin l'a prescrit).



SUGGESTION:

Chaque fois que vous donnez un médicament à votre enfant, notez l'heure à laquelle vous lui avez donné. Il est facile de l'oublier, surtout si votre enfant prend plus d'un type de médicament à la fois. Évaluez à nouveau la douleur de votre enfant après lui avoir donné des médicaments contre la douleur pour vérifier si la douleur a diminué.

UTILISER LES MÉDICAMENTS OPIOÏDES EN TOUTE SÉCURITÉ

Les médicaments opioïdes (par exemple la morphine) sont sans danger pour les enfants pour soulager la douleur moyenne à forte lorsqu'ils sont utilisés sous la supervision de votre médecin, infirmière et pharmacien.

Les opioïdes peuvent toutefois avoir des effets secondaires (ou réactions indésirables). Les effets secondaires les plus fréquents sont la somnolence (ou l'endormissement), la nausée et la constipation.

LA SOMNOLENCE (ou l'endormissement)

Un peu de somnolence lors de la prise de médicaments opioïdes est tout à fait normal. Toutefois, si vous remarquez que votre enfant somnole davantage avec le temps, ou qu'il dort la plupart du temps, arrêtez de lui donner ce médicament et communiquez avec votre médecin, infirmière ou pharmacien. La dose de médicaments prescrite à votre enfant doit être ajustée.



Ne donnez aucun autre médicament pouvant provoquer de la somnolence à votre enfant lorsqu'il prend des opioïdes (sauf si votre médecin l'a prescrit).

Des exemples de médicaments qui provoquent de la somnolence sont :



- des relaxants musculaires (myorelaxants)
- des médicaments antinauséeux (contre le mal de cœur) comme le Gravol (dimenhhydrinate)
- des médicaments contre les allergies et les démangeaisons, comme le Benadryl (diphenhydramine)

Les adolescents ne doivent pas boire d'alcool ou conduire lorsqu'ils prennent des opioïdes.



Dans de cas très rares, un enfant peut avoir une somnolence 'importante'. Appelez le 911 pour une assistance médicale immédiate si :

- votre enfant dort profondément et
- vous n'arrivez pas à le réveiller ou à le garder éveillé

LA NAUSÉE

Si la nausée (le mal de coeur) et les vomissements persistent et/ou si votre enfant ne veut plus manger et/ou boire, communiquez avec le médecin ou l'infirmière.



LA CONSTIPATION

La prise de médicaments opioïdes pendant quelques jours peut ralentir le transit intestinal de votre enfant. Pour aider à prévenir la constipation, il faut :

- boire beaucoup de liquides (par exemple de l'eau, du jus)
- manger des aliments riches en fibres (par exemple des haricots, des lentilles, des céréales de grains entiers, des fruits et des légumes)
- rester actif, bouger. Encouragez votre enfant à être actif en respectant les recommandations du médecin.
- dans certains cas, utiliser un médicament pour ramolir les selles ou un laxatif.

MON ENFANT DEVIENDRA-T-IL DÉPENDANT À SES MÉDICAMENTS CONTRE LA DOULEUR ?

Les parents sont parfois inquiets lorsque leur enfant prend des médicaments opioïdes. Ils craignent que leur enfant ne devienne dépendant ou qu'il soit tenté d'utiliser des drogues.

La recherche montre que si les médicaments opioïdes sont pris après la chirurgie comme le prescrit le médecin, leur utilisation est sécuritaire et ne crée pas de dépendance psychologique chez l'enfant.

LES STRATÉGIES NON MÉDICAMENTEUSES POUR SOULAGER LA DOULEUR

Aider son enfant à ne plus penser à sa douleur ou à sa chirurgie peut le détendre et le soulager. C'est aussi important que de lui donner des médicaments contre la douleur. Il existe de nombreuses sources d'information sur ce sujet qui peuvent vous être utiles. Consultez la section « Besoin de plus de renseignements ? » de ce livret à la **page 14** pour en savoir davantage.



RÉCONFORTER SON ENFANT

Réconfortez votre enfant comme vous aviez l'habitude de le faire avant la chirurgie. Prenez-le dans vos bras, faites-lui des câlins, bercez-le ou caressez-le.

Si votre enfant est plus âgé, rassurez-le, encouragez-le, proposez-lui d'écouter de la musique ou de faire des exercices de respiration.

DISTRAIRE SON ENFANT

Pendant qu'il s'amuse, votre enfant ne pensera plus à sa douleur. Vous pouvez lui proposer de :

- Regarder la télévision ou des vidéos
- Lire ou raconter des histoires
- Faire des bulles de savon
- Jouer à son jeu favori ou avec son jouet préféré
- Relaxer (pour les adolescents)



LE PLAN DE TRAITEMENT POUR CONTRÔLER LA DOULEUR DE VOTRE ENFANT

Veillez compléter les informations ci-dessous. Vous pouvez également demander à l'infirmière de vous aider à remplir ce formulaire avant de quitter l'hôpital.

Nom du médicament contre la douleur :

Quand faut-il le donner ?

Quelle dose faut-il donner ?

Combien de fois faut-il le donner ?

Nom du médicament contre la douleur :

Quand faut-il le donner ?

Quelle dose faut-il donner ?

Combien de fois faut-il le donner ?

Nom du médicament contre la douleur :

Quand faut-il le donner ?

Quelle dose faut-il donner ?

Combien de fois faut-il le donner ?



COMMUNIQUEZ AVEC VOTRE MÉDECIN, L'INFIRMIÈRE OU LE PHARMACIEN SI :

- la douleur de votre enfant s'aggrave
- la douleur de votre enfant ne diminue pas
- vous avez des questions ou des inquiétudes

BESOIN DE PLUS D'INFORMATION ?

La bibliothèque pour les familles de l'Hôpital de Montréal pour enfants et le bibliothécaire sont à votre disposition pour vous aider à trouver l'information recherchée.

En ligne: www.mchfamilylibrary.ca

Tél.: (514) 412-4400 ext. 22383

Sur place, en personne :

**Centre de ressources
pour les familles**

Bloc A, salle RC.1107

1001 Boulevard Décarie

Montreal (Quebec) H4A 3J1

D'AUTRES SITES INTERNET ASSOCIÉS :

**Les sites d'éducation
des patients du CUSM :**

www.educationdespatientscusm.ca/

- Cliquez sur «Santé des enfants»
- Cliquez sur «Chirurgie pour l'enfant»
- Choisissez le sujet qui vous intéresse

**Chirurgie ambulatoire ou
chirurgie d'un jour :**

www.hopitalpourenfants.com/patients-et-familles/visites-lhopital/chirurgie-ambulatoire-clinique-de-chirurgie-dun-jour-1



SAVIEZ-VOUS QUE...

Vous pouvez emprunter des livres à la bibliothèque pour les familles de l'Hôpital de Montréal. N'hésitez pas à parcourir la liste des ressources disponibles et recherchez celles concernant la chirurgie de votre enfant ou toute information pertinente.



DE MAISONNEUVE W.
VENDÔME



DECARIE

SAINT-JACQUES

Hôpital pour enfants
de Montréal

Centre universitaire
de santé McGill



McGill University
Health Centre

Office d'éducation des patients
Patient Education Office

- A + B** Hôpital pour enfants de Montréal
- C + D** Hôpital Royal Victoria
- D** Institut thoracique de Montréal
- D** Centre du cancer des Cèdres
- E** L'Institut de recherche du CUSM
- S** Hôpital Shriners pour enfants
- ▲** Entrées principales
- 🚗** Stationnements souterrains

Site Gien: 1001 Décarie Blvd. Montréal, QC H4A 3J1