

À propos de votre douleur

About Your Pain

Pain is the body's way of sending a message to your brain that help is needed. Tell your doctor or nurse about your pain, so they can help you feel better.

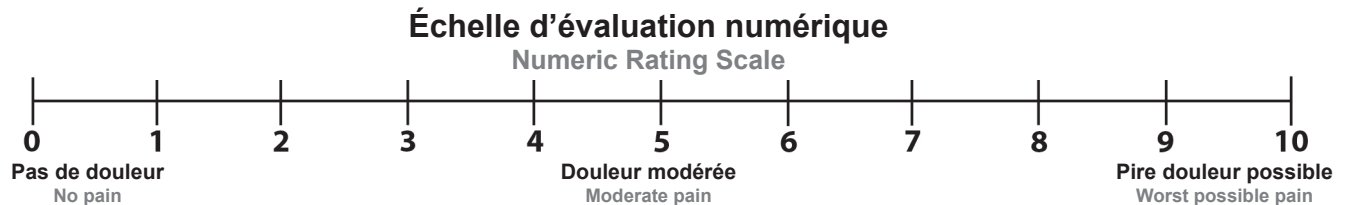
La douleur est le moyen qu'utilise votre corps pour dire à votre cerveau qu'il a besoin d'aide. Parlez à votre médecin ou infirmière de votre douleur, afin qu'ils puissent vous aider.

You may be asked to describe your pain:

- Where is your pain? Point to the place on your body where it hurts.
- Does the pain spread to other parts of your body?
- When did the pain start?

On pourra vous demander de décrire votre douleur :

- Où avez-vous mal ? Montrez l'endroit de votre corps qui vous fait mal.
- La douleur s'étend-elle à d'autres parties du corps ?
- Quand la douleur a-t-elle commencé ?



Échelle d'évaluation numérique Wong-Baker FACES®
Wong-Baker FACES® Pain Rating Scale



©1983 Wong-Baker FACES Foundation. www.WongBakerFACES.org
Used with permission.

- How much does it hurt? Point to a number or face that shows us how much pain you are having.
 - What does it feel like? Does it burn, tingle or ache? Is it dull or sharp? Is it constant or does it come and go?
 - Is it worse at any time of the day? Morning? Evening?
 - What makes the pain feel better?
 - What makes the pain feel worse?
 - What have you done to try to relieve the pain?
 - Does the medicine make it feel better?
 - Does it hurt more when you are active or lying still?
 - Does the pain affect other parts of your life?
 - Does it make it hard to sleep, eat, or care for yourself or others?
 - Does it cause you to be upset, cry or to be irritable?
- Quel est le niveau de votre douleur ? Montrez le chiffre ou le visage qui nous indique le niveau de votre douleur.
 - Qu'est-ce que vous ressentez ? Est-ce que ça brûle, picote ou s'agit-il d'une douleur continue ? S'agit-il d'une douleur sourde ou aiguë ? Est-elle constante ou passagère ?
 - Est-elle pire à certains moments de la journée ? Le matin ? Le soir ?
 - Qu'est-ce qui soulage la douleur ?
 - Qu'est-ce qui accentue la douleur ?
 - Qu'avez-vous fait pour tenter de soulager la douleur ?
 - Le médicament vous soulage-t-il ?
 - Avez-vous plus mal lorsque vous êtes actif ou lorsque vous restez tranquille ?
 - La douleur affecte-t-elle votre vie ?
 - La douleur vous empêche-t-elle de dormir, de manger ou de prendre soin de vous ou d'autres personnes ?
 - La douleur vous tracasse-t-elle, vous fait-elle pleurer ou vous rend-elle irritable ?

Talk to your doctor or nurse about your pain. Share your concerns and ask questions.

Demandez conseil à votre médecin ou votre infirmière concernant votre douleur. Indiquez-leur vos préoccupations et posez-leur des questions.