

Conseils

Groupes d'entraide et forums de discussion

Dans les groupes d'entraide, des personnes vivant des situations similaires échangent leurs expériences. Vous pouvez y obtenir du soutien et des conseils:

- [«www.infoentraidesuisse.ch»](http://www.infoentraidesuisse.ch)

Offre d'aide

Prenez régulièrement du temps pour vous pour recharger vos batteries. Poursuivez vos passe-temps et entretenez des contacts sociaux. Le personnel ou les bénévoles des services de relève peuvent passer du temps avec votre proche malade pendant votre absence:

- [«www.espaceproches.ch»](http://www.espaceproches.ch)

Soutien par des psycho-oncologues

Si vous constatez chez vous des sentiments d'impuissance ou de peur, ou si la souffrance de la personne concernée vous pèse, il peut être utile d'en parler avec un spécialiste. Les psycho-oncologues peuvent vous aider. Demandez à l'équipe soignante et parlez de cette possibilité à votre médecin de famille.

Plus d'informations sur le sujet

- [«Les douleurs liées au cancer et leur traitement»](#), Ligue contre le cancer Suisse (2018)
- [«Journal des douleurs»](#), Ligue contre le cancer Suisse (2012)
- [«Proches aidants et cancer» - Conseils pour faire face](#), Ligue contre le cancer Suisse (2021)

Cette brochure a été rédigée en collaboration avec des patient·e·s et des expert·e·s. Vous trouverez de plus amples informations sur le site web.



Pour les
proches aidants

Soutenir en cas de douleur




Bon à savoir

La douleur est un défi pour les personnes touchées et pour leurs proches. Être témoin de la façon dont la douleur affecte négativement la vie quotidienne des personnes touchées est souvent vécu comme stressant. Les douleurs insuffisamment contrôlées sont particulièrement angoissantes et épuisantes. Cela a une influence sur la qualité de vie des personnes concernées et de leurs proches.

Il est important de traiter rapidement les douleurs afin de pouvoir les réduire efficacement. L'échange régulier avec l'équipe soignante permet d'évaluer l'effet des médicaments contre la douleur et leur impact sur la qualité de vie, et d'adapter le traitement de la douleur.

En tant que proche, vous pouvez soutenir la gestion de la douleur à la maison. Cette tâche peut vous laisser un sentiment d'impuissance ou de peur, car vous êtes confronté à la souffrance de la personne dont vous vous occupez. Nous souhaitons vous soutenir dans cette démarche.

Soutenir en cas de douleur

Vous vous sentez...	Ou vous constatez...	Ce que vous pouvez faire vous-même...
	<p>La personne que vous soutenez :</p> <ul style="list-style-type: none"> • a des douleurs légères qui ne la gênent pas dans sa vie quotidienne et ses activités habituelles 	<ul style="list-style-type: none"> • L'utilisation d'une échelle de la douleur peut aider à évaluer la douleur. L'équipe soignante peut vous conseiller à ce sujet. • Encouragez la personne à prendre régulièrement les médicaments contre la douleur qui lui ont été prescrits, même si la douleur n'est que légère. • Si les douleurs augmentent malgré la prise des antalgiques, encouragez la personne à prendre un médicament de réserve. • Proposez des traitements complémentaires non médicamenteux (p.ex. physiothérapie, entraînement à la relaxation). • Contactez l'équipe soignante si vous avez des questions ou des préoccupations concernant le traitement de la douleur.
	<p>La personne que vous soutenez :</p> <ul style="list-style-type: none"> • a des douleurs qui la limitent dans sa vie quotidienne (p. ex. violents maux de tête) • se réveille la nuit à cause de douleurs • a des effets secondaires des médicaments : nausées, perte d'appétit, constipation... 	<ul style="list-style-type: none"> • La prise de médicaments de réserve doit toujours avoir lieu suffisamment tôt. • Si vous observez des activités douloureuses, encouragez la prise d'un médicament de réserve 30 minutes avant l'activité. • Tenez un journal de la douleur. Documentez-y les valeurs de l'échelle de la douleur, les heures de prise de tous les médicaments contre la douleur, leur efficacité et leurs effets secondaires. • Encouragez la personne concernée à parler avec l'équipe soignante des effets secondaires des médicaments contre la douleur afin de pouvoir réagir immédiatement en cas de signes d'infection.
	<ul style="list-style-type: none"> • Pas d'amélioration des douleurs malgré la prise des médicaments • Augmentation très rapide des douleurs 	<ul style="list-style-type: none"> • En accord avec la personne concernée, adressez-vous à l'équipe soignante ou au médecin de famille.