

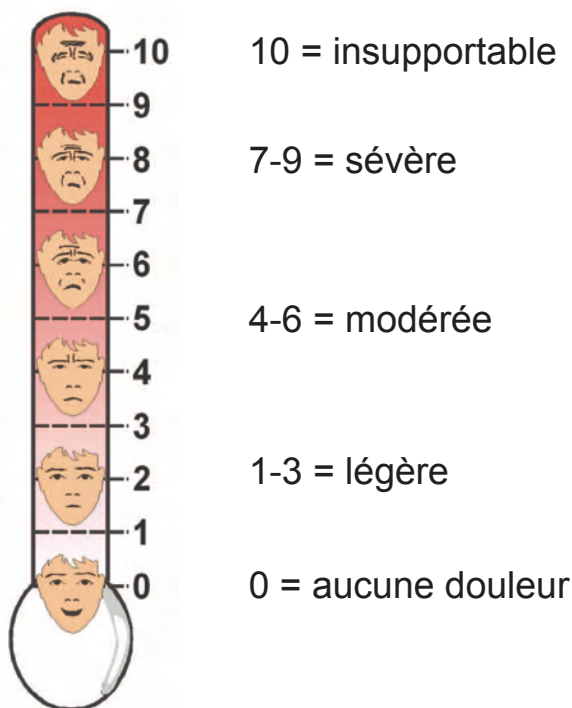
Soulager sa douleur à domicile avec des médicaments analgésiques «opiacés»



Voici une brochure d'information qui a comme but de vous aider à soulager votre douleur avec des médicaments analgésiques «opiacés». Il explique les bienfaits et les éléments importants à surveiller lorsqu'on utilise ce type de médicament.

Qu'est-ce qu'un médicament analgésique «opiacé» ?

Les opiacés sont des médicaments analgésiques dérivés ou similaires à l'opium. Ils sont utilisés pour soulager la douleur modérée à insupportable.



Thermomètre d'intensité de la douleur (Gélinas, 2007)

Quand dois-je prendre des médicaments analgésiques «opiacés» ?

Si votre douleur est constante à 3/10 ou moins, vous pouvez utiliser du Tylénol^{MD} si votre condition clinique le permet. Il est possible que le Tylénol^{MD} ne convienne pas, informez-vous auprès de votre médecin, votre pharmacien ou de votre infirmière.

Si vous évaluez votre douleur à **plus de 4/10**, il est recommandé de prendre les **médicaments analgésiques «opiacés»** prescrits par le médecin. Débutez par la plus petite dose prescrite. Si votre douleur n'est pas suffisamment soulagée, augmentez graduellement la dose selon votre prescription.

Il est important de ne pas attendre que la douleur soit trop élevée avant de prendre l'opiacé. Le soulagement de douleur aidera à votre récupération. Vous pouvez utiliser le journal de la douleur à la dernière page de ce document afin de vous aider à suivre l'évolution et faciliter vos discussions avec les professionnels de la santé.

Si vous pratiquez des méthodes non pharmacologiques telles que la relaxation, la méditation ou l'imagerie mentale, cela vous sera utile. D'autres conseils pourraient vous être donnés par l'infirmière.

Comment doit-on prendre ce médicament ?

Il faut prendre les opiacés régulièrement en respectant votre ordonnance ainsi que les recommandations de votre médecin, pharmacien ou infirmière. Si la dose maximale ne vous soulage pas, communiquez avec l'une de ces personnes.

Est-ce que ce médicament provoque de la dépendance psychologique¹?

La dépendance psychologique ne devrait pas s'installer si l'opiacé est pris uniquement pour lutter contre la douleur.

Quelles sont les recommandations liées aux opiacés?

- Avalez les comprimés en entier. Ils ne doivent pas être brisés, écrasés ou mastiqués, sauf sur avis du médecin ou du pharmacien;
- Ne consommez pas d'alcool ou de drogue;
- Conservez les médicaments hors de la portée des enfants.

¹ « La dépendance psychologique est un besoin irrésistible de consommer une ou plusieurs substances. La personne sent qu'elle ne peut s'en passer. Elle consomme non par plaisir, mais parce qu'elle croit avoir besoin d'en prendre pour se sentir bien dans sa peau et pour mieux composer avec le stress, la peur, la peine, l'angoisse ou les situations difficiles ». Comité sur la santé psychologique du personnel, CHUQ, 2008.

Recommandations spéciales pour les premières 24 heures.

- Assurez-vous d'être accompagné lorsque vous prenez une première dose d'opiacé. Votre proche doit être capable de vous réveiller facilement.
- Évitez d'effectuer des activités demandant de la vigilance (ex. : conduire une automobile).

Quels sont les bienfaits liés au soulagement de la douleur ?

- Bénéficier d'une bonne nuit de sommeil, se reposer;
- Accomplir ses activités de la vie quotidienne;
- Se déplacer plus facilement;
- Demeurer actif.

Quels sont les principaux effets secondaires des opiacés et les moyens pour les atténuer?

(Les effets secondaires diminuent au bout d'un certain nombre de jours de prise régulière d'opiacés, sauf en ce qui concerne la constipation).

- **Somnolence légère**

Faire une sieste après avoir pris le médicament peut vous aider. La somnolence diminue habituellement après quelques jours.

- **Constipation**

Consultez un pharmacien, certains médicaments peuvent traiter la constipation. Selon les conseils d'une infirmière ou d'une nutritionniste, ajoutez à votre alimentation des fruits et légumes frais, des fibres, des pruneaux (jus) et des liquides clairs. Faire des activités physiques selon votre tolérance peut être bénéfique.

- **Nausées et vomissements**

Allongez-vous pour réduire cet effet. Vous pouvez consulter un pharmacien, car il existe des médicaments pour les diminuer. Par contre, il faut faire attention à la combinaison avec certains anti-nauséeux, ils peuvent augmenter la somnolence.

Contactez votre médecin si les nausées et les vomissements persistent pendant plus de 48 heures.

- **Étourdissements**

Évitez les mouvements brusques. Avant de vous lever du lit, asseyez-vous et levez-vous graduellement.

- **Assèchement de la bouche**

Sucez des cubes de glace et brossez vos dents régulièrement.

Existe-t-il des effets secondaires plus importants?

Oui, mais ils sont peu fréquents. Les voici :

- **Vision embrouillée,**
- **Difficulté à uriner,**
- **Confusion,**
- **Hallucinations visuelles, tactiles ou auditives.**

Communiquez avec votre médecin, pharmacien ou Info santé (8-1-1) si vous présentez l'un de ces effets secondaires. Il peut s'agir d'un signe indiquant que la dose de votre médicament est trop élevée. Il se peut que le médecin doive changer votre ordonnance.

ATTENTION

Prévenez un proche que s'il est incapable de vous réveiller et que votre respiration n'est plus normale, en présence ou non de ronflement, il doit composer **immédiatement** le 9-1-1 et essayer de vous réveiller en attendant les secours.

Est-ce que tout le monde est à risque de présenter les effets secondaires plus importants?

Voici les situations où il y a un risque plus élevé :

- Prise d'opiacé débutée depuis moins d'une semaine,
- Consommation d'alcool et de drogue,
- Personnes âgées de plus de 70 ans,
- Enfants âgés de moins de 6 mois,
- Insuffisance hépatique (problème au foie),
- Insuffisance rénale (problème aux reins),
- Maladie pulmonaire,
- Apnée du sommeil (courts arrêts respiratoires pendant le sommeil),
- Obésité,

- Traumatisme crânien,
- Troubles neuromusculaires ou neurologiques (ex. : sclérose en plaques),
- Prise de médicaments autres provoquant de la somnolence.

Exemples de médicaments pouvant augmenter l'effet de somnolence des opiacés.

Vérifiez auprès de votre pharmacien ou de votre équipe de soins :

Atarax^{MD}, Ativan^{MD}, Benadryl^{MD}, Celexa^{MD},
Dalmane^{MD}, Effexor^{MD}, Elavil^{MD}, Gravol^{MD}, Haldol^{MD},
Largactil^{MD}, Maxeran^{MD}, Paxil^{MD}, Phénobarbital^{MD},
Restoril^{MD}, Risperdone^{MD}, Rivotril^{MD}, Sérax^{MD},
Sinequan^{MD}, Stemetil^{MD}, Valium^{MD}, Zoloft^{MD},
Zyban^{MD}, etc.

En espérant que ces informations vous soient utiles. Prendre note que ce document ne remplace pas les conseils donnés par un professionnel de la santé. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à contacter Info santé, votre médecin, pharmacien ou infirmière.

Vous avez des questions concernant vos droits et intérêts?

Vous pouvez joindre les membres du comité des usagers de l'HMR au 514-252-3925 ou au cusagers.hmr@ssss.gouv.qc.ca

Le journal de votre douleur

Date et heure	Votre douleur /10	Médicament(s) analgésique(s)	Votre douleur * /10	Effet(s) secondaire(s)
	/10		/10	
	/10		/10	
	/10		/10	
	/10		/10	
	/10		/10	
	/10		/10	
	/10		/10	
	/10		/10	
	/10		/10	
	/10		/10	
	/10		/10	
	/10		/10	
	/10		/10	
	/10		/10	
	/10		/10	
	/10		/10	
	/10		/10	
	/10		/10	
	/10		/10	
	/10		/10	

* Évaluez votre douleur 1 heure après la prise de votre médicament analgésique.

[illegible]

[illegible]

Hôpital Maisonneuve-Rosemont

Adresse postale

5415, boul. de l'Assomption

Montréal QC H1T 2M4

Téléphone: 514-252-3400

www.maisonneuve-rosemont.org

©HMR, 2011

CP-MUL-001