



"Douleur et Médoc"

Journée Régionale douleur

Vendredi 28 juin - Lyon-Bron



## Démarches éducatives et médicaments

" Experience Clermontoise«

Atelier Médicaments et Douleur Chronique

I. Gremeau, Pharmacienne CHU Clermont-Ferrand

F. Marcaillou Medecin CETD CHU Clermont-Ferrand





## OBJECTIF PRINCIPAL :

Permettre au patient d'acquérir des **connaissances** et des **outils** pour devenir plus compétent dans l'auto gestion de la douleur chronique et ainsi favoriser une **amélioration** de sa **qualité de vie**

## POPULATION CIBLEE

Programme s'adressant à des patients souffrants de douleurs chroniques non cancéreuses et suivis au Centre d'Evaluation et de Traitement de la Douleur (CETD)

## COMPETENCES ATTENDUES

### Atelier 1 : « *Mon confort et ma douleur* »

- Différencier la **douleur aiguë** et la **douleur chronique**
- Réfléchir aux orientations possibles pour **un meilleur confort**

### Atelier 2 : « *Mes médicaments et ma douleur* »

- Repérer individuellement ses **traitements de fond et de crise**
- Connaître les **effets indésirables** de ses médicaments
- **Contrôler l'efficacité** de son traitement

### Atelier 3 : « *Le mouvement, bouger avec ma douleur* »

Connaître des exercices physiques simples pour **maintenir le corps en mouvement** et ainsi prévenir la peur de bouger

### Atelier 4 : « *Le travail, mes droits et ma douleur* »

- **Repérer ses droits** et les démarches sociales à envisager
- Identifier les organismes sociaux aidant et contribuant à **dessiner un avenir professionnel** malgré la persistance d'une douleur chronique

### Atelier 5 : « *Médecines et techniques complémentaires et ma douleur* »

Connaître des **approches non médicamenteuses** qui permettent d'améliorer sa qualité de vie avec la douleur

### Atelier 6 : « *L'alimentation, l'adapter à ma douleur* »

Réfléchir à l'**impact de l'alimentation** sur le mieux-être physique et la santé en général

# Fiche « ATELIER MEDICAMENT »

<i>Objectifs</i>	<i>Contenu</i>	<i>Outils pédagogiques et/ou techniques d'animation</i>
<p>1-Différenciation des traitements crises et traitements de fond</p> <p>2-Reconnaître les traitements et les classer en traitement de crise et traitements de fond (mécaniques et neuropathiques) ou autres.</p> <p>3-Identifier les médicaments contenant le même principe actif pour éviter les redondances médicamenteuses et surdosages (automédication, ...)</p>	<p>Identifier les différences entre les traitements crises et traitements de fond</p> <p>Noter les pathologies <u>correspondants</u> aux douleurs chroniques neuropathiques, <u>mécaniques</u>, <u>crise</u>, ..... sur des <u>post it</u> et les coller sur le poster</p> <p>Classer les médicaments correspondant aux</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• traitements crises (ex : <u>AINS</u> ,corticoïdes, <u>nefopam</u>, <u>opioïdes</u> faibles et forts non associés à LI)</li> <li>• traitement de fond en           <ul style="list-style-type: none"> <li>-Traitement mécanique « <u>codeïne</u> LP ou <u>opioïdes</u> forts à LP)</li> <li>-Traitements neuropathiques, « antiépileptiques », « antidépresseurs » et « autres »,</li> </ul> </li> </ul>	<p>Puzzles</p> <p>Classement des différents traitements</p> <p>Outils :</p> <p>Poster fleur</p> <p>Post -it</p> <p>boîtes de médicaments</p>
<p><b>2 animateurs : 1 médecin et 1 pharmacien</b>  <b>Atelier collectif Durée 2h</b></p>		
<p>4-Citer les principaux effets secondaires liés aux traitements</p> <p>-Identifier comment gérer les situations de la vie quotidienne</p> <p>6-Evaluation de l'atelier : noter ses traitements, et EI sur fiche type</p>	<p>Exemples : <u>Opioides</u> (constipation, somnolence, nausées-vomissements), <u>Antiépileptiques</u> (prise de poids), <u>Paracetamol</u> (toxicité hépatique), etc...</p> <p>Exemples de différentes situations (accès de douleur, oubli de prise ...)</p>	<p>Outils : boîtes de médicaments</p> <p>Outils : cartes effets indésirables</p> <p>Cartes de mise en situations</p> <p>Fiche type : outil d'évaluation</p>

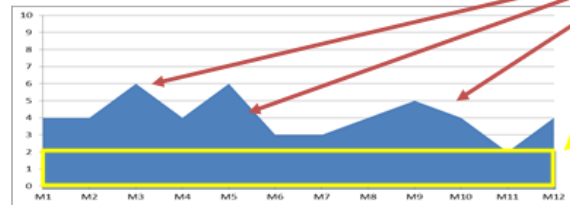
# 1ere partie ATELIER : différence entre traitements de fond et traitements de crise

## Outils : schemas + puzzles

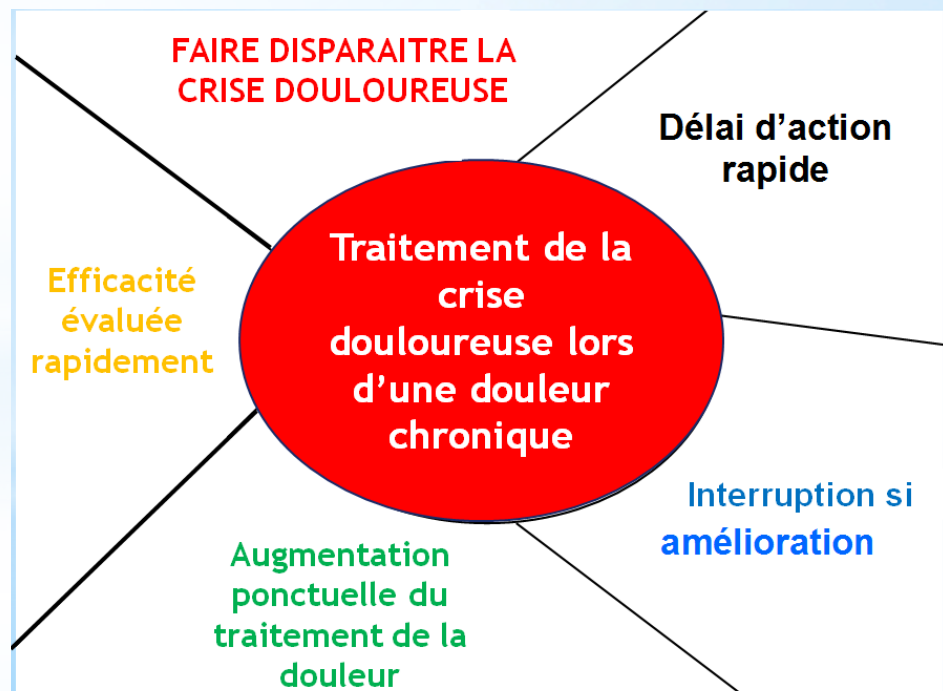
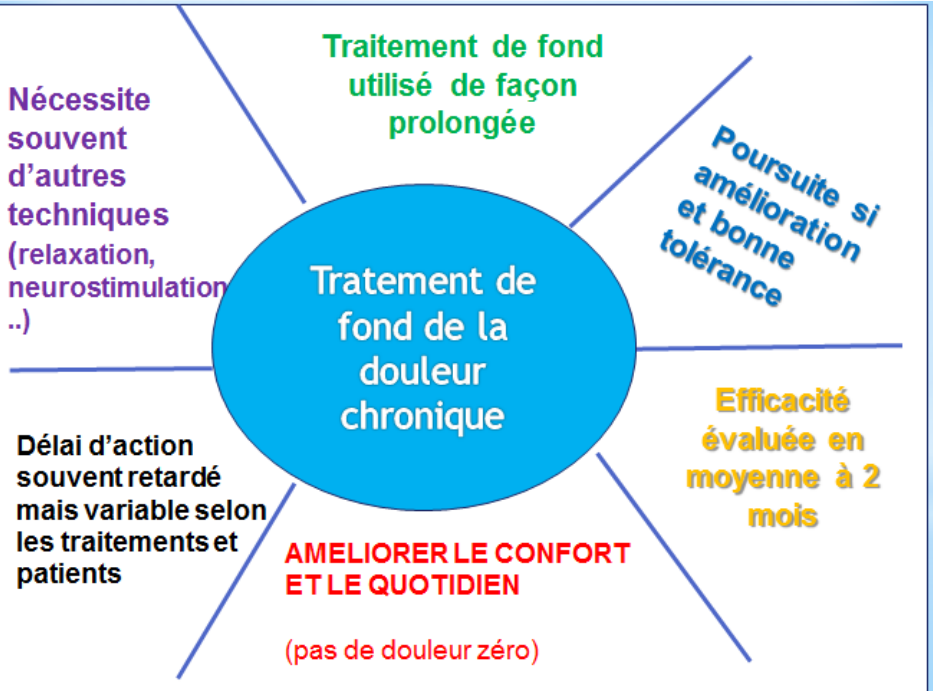
Douleur Aiguë : dure depuis moins de trois mois



Douleur Chronique : dure depuis plus de 3 mois



- Comporte des **crises douloureuses** :  
Traitement de la crise douloureuse
- Comporte un **fond douloureux** :  
Traitement de fond de la douleur chronique



# 2eme partie ATELIER :

## reconnaitre ses traitements et les classer

### 3 Outils : Tableau à remplir+ cartes Médicaments+ Poster «FLEUR»

Tableau à remplir à partir de son ordonnance puis au fil de la séance

Molécule.... (cachée ?)	Nom Médicament	Traitement Crise : C Traitement Fond : F Autre : A	Famille du médicament	Je surveille :

Exemple : 2 premières colonnes remplies par le patient avec l'aide du pharmacien et du médecin

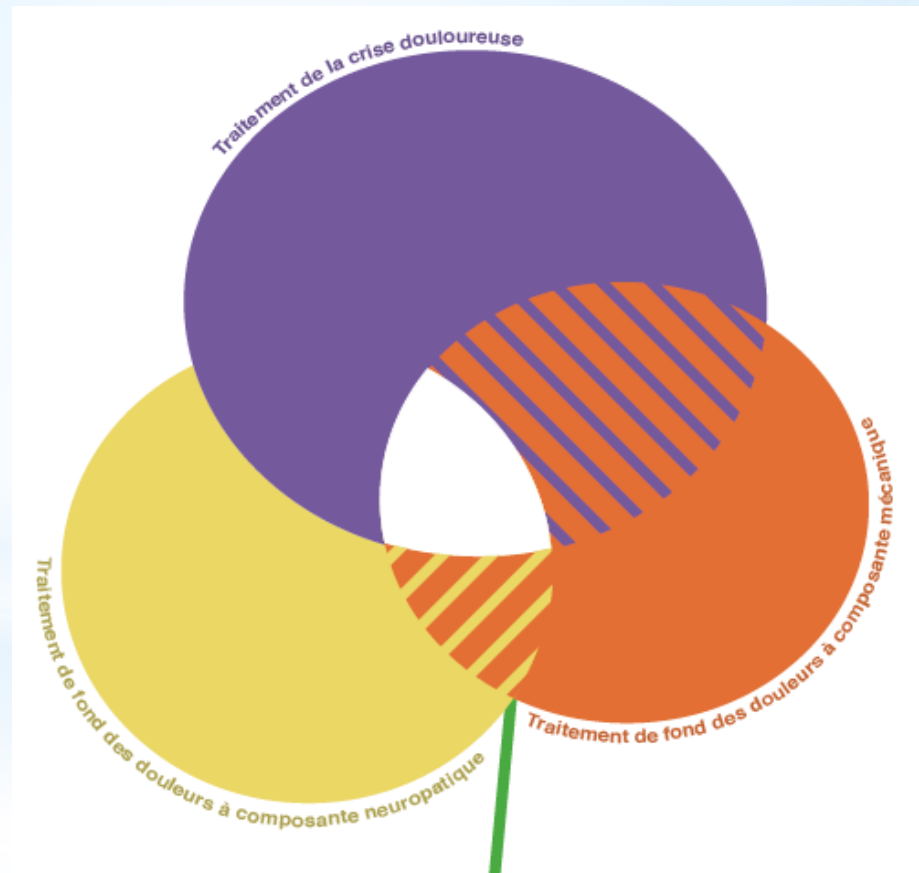
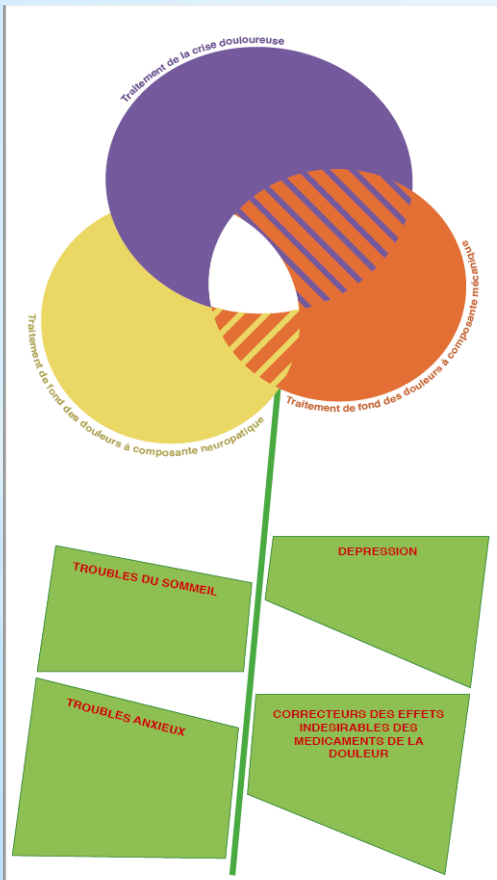
Molécule... (cachée ?)	Nom Médicament	Traitement Crise : C Traitement Fond : F Autre : A	Famille du médicament	Je surveille :
Amikriptiline	Lanoxyl 25mg			
Paracétamol 500 mg	Izalgi si besoin			
Opium 25mg	Izalgi si besoin			

# cartes Médicaments

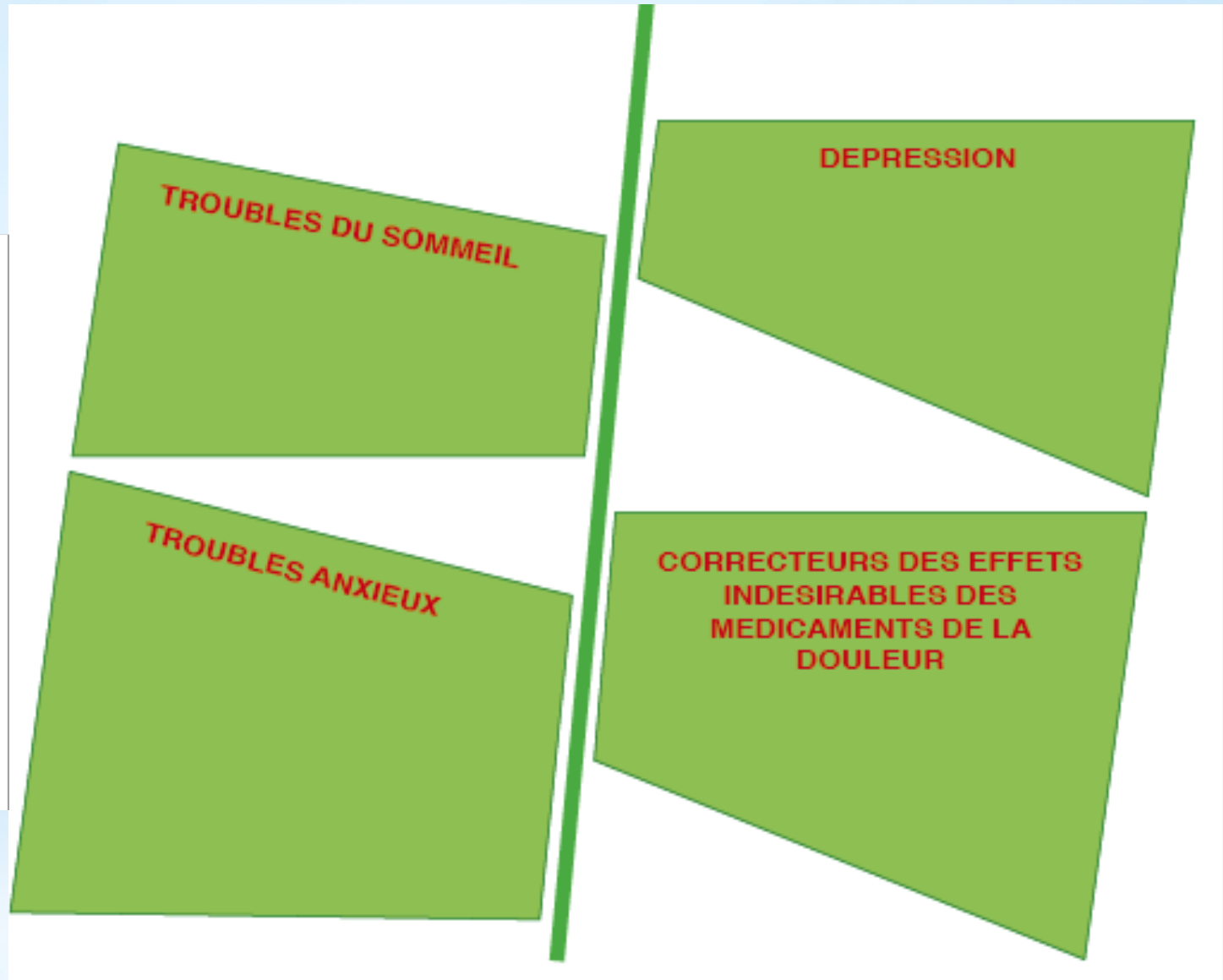
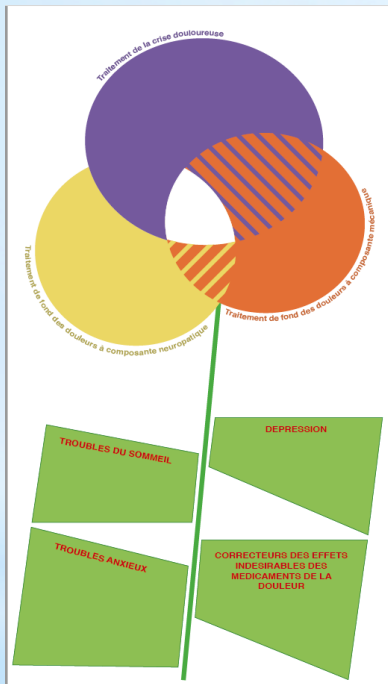
chaque patient reçoit les cartes correspondant à ses traitements



# Poster «Fleur»







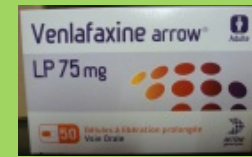
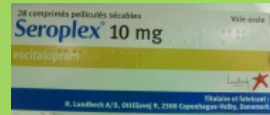
Exemple : le patient positionne ses médicaments sur la « Fleur »



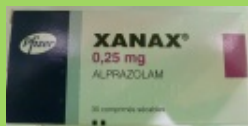
# TROUBLES DU SOMMEIL



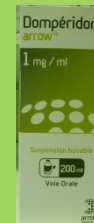
# DEPRESSION



# TROUBLES ANXIEUX



# CORRECTEURS DES EFFETS INDESIRABLES DES MEDICAMENTS DE LA DOULEUR



\*Exemple : 3<sup>ème</sup> colonne remplie par le patient

Molécule... (cachée ?)	Nom Médicament	Traitement Crise : C Traitement Fond : F Autre : A	Famille du médicament	Je surveille :
Amikriptiline	Lanoxyl 25mg	F		
Paracétamol 500 mg	Izalgi si besoin	C		
Opium 25mg	Izalgi si besoin	C		

# 3eme partie ATELIER : Connaitre les grandes familles et principaux EI de ses traitements

## 2 Outils : Tableau à remplir+ Etiquettes



Molécule... (cachée ?)	Nom Médicament	Traitement Crise : C Traitement Fond : F Autre : A	Famille du médicament	Je surveille :
Amikriptiline	Lanoxyl 25mg	F		
Paracétamol 500 mg	Izalgi si besoin	C		
Opium 25mg	Izalgi si besoin	C		

# Etiquettes

ANTALGIQUES

NON OPIOIDES

DANGER POUR LE FOIE

Dose maximum : 3 g/jour  
(voir 4g/j sur 3 jours maxi)

ANTALGIQUES

OPIOIDES



SOMNOLENCE,  
ALTERATION DE LA MEMOIRE,  
ADDICTION,  
SEVRAGE



Permanent : CONSTIPATION  
Passager : SOMNOLENCE, NAUSEES,  
VOMISSEMENTS  
Risque : ADDICTION, SEVRAGE

ANXIOLYTIQUES

HYPNOTIQUES

ANTIDEPRESSEURS

POIDS (pour certains), SEVRAGE




Passager : Délai d'action,  
Fluctuation d'humeur  
(PAS d'addiction)




ANTIEPILEPTIQUES



POIDS, SEVRAGE  
Passager : Délai d'action,  
(PAS d'addiction)

\* Exemple : le patient colle les étiquettes sur sa feuille personnalisée

Molécule... (cachée ?)	Nom Médicament	Traitement Crise : C Traitement Fond : F Autre : A	Famille du médicament	Je surveille :
Tramadol	Tramadol 100mg L.P.	F	<b>ANTALGIQUES</b>  <b>OPIOIDES</b>	 Permanent : CONSTIPATION Passager : SOMNOLENCE, NAUSEES, VOMISSEMENTS Risque : ADDICTION, SEVRAGE
Paracetamol.	Efferalgan 1g si besoin.	C	<b>ANTALGIQUES</b>  <b>NON OPIOIDES</b>	 <b>DANGER POUR LE FOIE</b> Dose maximum : 3 g/jour (voir 4g/j) sur 3 jours maxi
Ibuprofène	Ibuprofène 400mg si besoin. (adulte)	C	<b>ANTI-INFLAMMATOIRES</b>  <b>AINS</b> Pas de stéroïde (cortisone).	 <b>JAMAIS PLUS D'1 ANTI-INFLAMMATOIRE</b> (ibuprofène en est un) Risques : DIGESTIF, RENAL et <b>CARDIOVASCULAIRE</b>  maxi 1200mg 3/jours de 100mg.

Molécule... (cachée ?)	Nom Médicament	Traitement Crise : C Traitement Fond : F Autre : A	Famille du médicament	Je surveille :
Amikriptylle	Lanoxyl 25mg	F	ANTIDEPRESSEURS	 POIDS (pour certains), SEVRAGE Passager : Délai d'action Fluctuation d'humeur (PAS d'addiction)
Paracétamol 500mg	Izalgi si besoin	C	ANTALGIQUES NON OPIOIDES	 DANGER POUR LE FOIE Dose maximum : 3 g/jour (voir 4g/ sur 3 jours maxi)
Opium 25mg	Izalgi si besoin	C	ANTALGIQUES OPIOIDES	 Permanent : CONSTIPATION Passager : SOMNOLENCE, NAUSEES, VOMISSEMENTS Risque : ADDICTION, SEVRAGE



# Compléments :

- \* Savoir identifier sur une boîte de médicaments, les Principes Actifs et leurs posologies
- \* Sensibilisation aux molécules cachées : paracetamol et ibuprofène
- \* Cartes de Mises en situations (question recto/reponse verso)



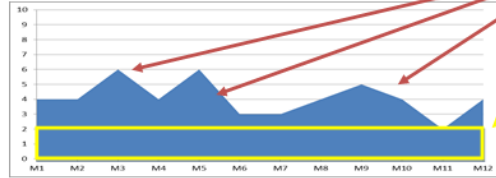
Je vais faire de la rando, ça risque d'augmenter ma douleur. Pour éviter ça et pouvoir en profiter, j'augmente tous mes médicaments.  
**Et vous, qu'auriez-vous fait?**

- Pour le traitement de fond: on ne modifie rien sans avis d'un médecin
- Pour le traitement de crise: on peut modifier et l'adapter

# Remise de documents / Evaluation

Douleur Aiguë : dure depuis moins de trois mois

Douleur Chronique : dure depuis plus de 3 mois



- Comporte des **crises douloureuses** :  
Traitement de la crise douloureuse
- Comporte un **fond douloureux** :  
Traitement de fond de la douleur chronique



Molécule... (cachée ?)	Nom Médicament	Traitement Crise : C Traitement Fond : F Autre : A	Famille du médicament	Je surveille :
Amikriptil®	Lanoxyl 25mg	F	ANTIDEPRESSEURS	POIDS (pour certains), SEVRAGE Passager ; Délai d'action Fluctuation d'humeur RISQUE D'ADDICTION
Paracétamol 500 mg	Izalgi si besoin	C	ANTALGIQUES NON OPIOIDES	DANGER POUR LE FOIE Dose maximum : 3 g/jour (voir 4g/) sur 3 jours maxi)
Opium 25mg	Izalgi si besoin	C	ANTALGIQUES OPIOIDES	Permanent : CONSTIPATION Passager : SOMNOLENCE, NAUSEES, VOMISSEMENTS Risque : ADDICTION, SEVRAGE

**JE PRENDS DES MÉDICAMENTS ANTIDOULEURS À BON ESCIENT**

semaine de la sécurité des patients

**L'ESSENTIEL**

pour assurer l'efficacité et limiter les risques de mon traitement antidouleur

#BonUsageMédicamentsAntidouleurs

#BUMA

**OFMA**  
OBSERVATOIRE FRANÇAIS DES MÉDICAMENTS ANALGIQUES  
www.ofma.fr

En partenariat avec :

- Je peux déclarer les effets indésirables des médicaments antidouleurs sur [signalament-sante.gouv.fr](http://signalament-sante.gouv.fr)
- Je peux demander des renseignements sur mon traitement antidouleur à mon centre de pharmacovigilance ou d'addictovigilance sur [rfcrpv.fr/contacter-votre-crpv](http://rfcrpv.fr/contacter-votre-crpv) ou [addictovigilance.fr/centres](http://addictovigilance.fr/centres)
- Je peux consulter les notices et informations de référence des médicaments antidouleurs sur [base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr](http://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr)

Evaluation Atelier: Médicament..... DATE 24/6/19

- Douleur et Confort       Médicaments       Prendre du plaisir à bouger       Douleur et monde du travail  
 Ecritures et douleurs       Techniques complémentaires       Hygiène alimentaire

Concernant cet atelier que pensez-vous...	Tout à fait satisfait	Satisfait	Ni satisfait, ni insatisfait	Pas satisfait	Pas du tout satisfait
Des informations données par l'animateur ?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Des échanges avec les autres participants ?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De la durée de la séance ?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Des documents remis ?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Des outils pédagogiques utilisés ?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De l'atelier globalement ?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

commentaires Appris beaucoup de choses. Voir les médicaments autrement. Mieux prendre les médicaments suivants la douleur, ne pas tout mélanger.

Merci

Points à améliorer :

**Merci pour  
votre  
attention**