

Je me pose des questions

Je cherche des réponses



"Ma santé en questions"

Des rencontres thématiques
trimestrielles

Partir des questions et expériences
des usagers

Echanger avec des
personnes de référence

S'enrichir les uns des autres

Valoriser le vécu des usagers

'Ma santé en questions' : une
action en santé communautaire
de la Maison médicale MediCi

Bien s'informer,
c'est bon pour la santé !



Avenue Schlögel 49/1 5590 Ciney

Tél : 083 21 20 93

Mail : accueil@medicicondroz.be

www.medicicondroz.be



« Fonds européen agricole pour le développement rural :
l'Europe et la Wallonie investissent dans les zones rurales »

Avec le soutien de la



Fondation
Roi Baudouin

Agir ensemble pour une société meilleure

La douleur



Echelle de la douleur

Ma santé,
j'y participe !



Enfin c'est quoi une douleur?

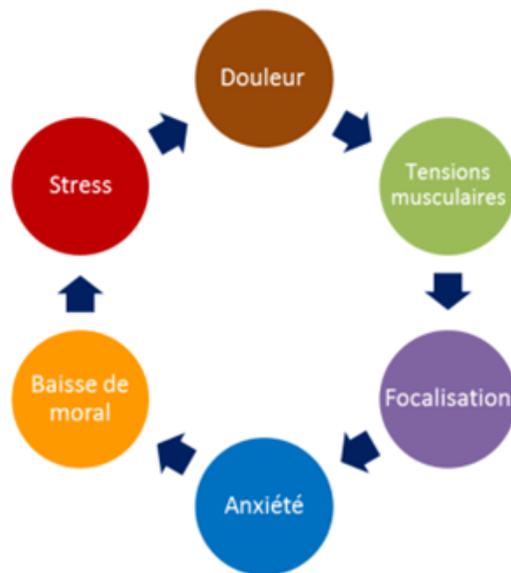
Médicaments? Kiné?
Hygiène de vie? C'est
quoi la recette miracle?

La douleur est physique ou
psychique, parfois les deux.
Elle est visible ou invisible.

“La douleur est une expérience sensorielle et
émotionnelle désagréable associée à, ou
ressemblant à celle associée à, une lésion
tissulaire existante ou potentielle” (IASP, 2020).

La douleur chronique est complexe. La prise en
charge est pluridisciplinaire et multifocale. Elle
allie traitement thérapeutique (kinésithérapie,
médicament,..), bonnes habitudes de vie
(alimentation, activité physique, sommeil, vie
sociale,..) et introspection.

Parce que je suis unique, je suis co-acteur dans
ma prise en charge. J'analyse ma douleur :
quand? Où? A quelle fréquence?
Je dis ce qui me soulage.
Sans cela, il n'y aura pas de résultats qui
me satisferont.



La douleur chronique

m'invite à être à
l'écoute de mon corps
et de mon esprit.

Une question ?
J'en parle à mon kinésithérapeute
J'en parle à mon médecin !
J'en parle à mon pharmacien !

J'ai mal : parfois, souvent, tout le
temps
Comment soulager
mes maux?

Faire face au
regard des autres

La douleur chronique, c'est faire face
au regard de l'autre mais aussi à
l'image que j'ai de moi-même (par ex
quand il y a des choses que je ne sais
plus faire).

Il est important de dialoguer avec mes proches
afin de leur permettre de comprendre ce que je
ressens et les conséquences sur mon
quotidien.

Je demande à mes proches d'être à l'écoute et
bienveillants sans être dans le jugement, la
banalisation, la complaisance ou la
culpabilisation. Cette libération de la parole
agit positivement sur mon moral.

Je leur demande de me dire quand la
mauvaise humeur générée par ma
douleur impacte notre relation.

La méditation et l'hypnose peuvent m'aider
dans la gestion de mes douleurs.
Des applications faciles à utiliser existent.
Ex: Petit Bambou ou Prezens (gratuite)