

Spood



Douleur

Dépliant d'information

01 Douleur

En cas de blessures ou de maladies, le corps envoie des signaux depuis le lieu de la maladie, via la moelle épinière, le long des fibres nerveuses. À un certain seuil, ces signaux sont transmis au système nerveux central, et à partir de ce moment, vous commencez à ressentir la douleur. Le type de maladie détermine la gravité du stimulus de la douleur.

02 Les médicaments analgésiques

Ne prenez des médicaments contre la douleur que lorsque vous avez mal et suivez toujours les instructions du médecin et la notice d'emballage. Prenez les médicaments régulièrement après votre visite au service des urgences.

03 Oui!

- Prenez toujours les médicaments avec un peu de nourriture (par exemple des biscuits). C'est très important!
- Gardez les médicaments hors de portée des enfants!

Non!

- Ne dépassez jamais la dose prescrite (dans une période de 24 heures).

04 Attention!

Ces médicaments vous ont été prescrits. Ne les donnez à aucune autre personne.
Ne prenez pas vous-même des médicaments qui ont été prescrits à d'autres personnes.

Consultez votre médecin si vous continuez à avoir des douleurs même si vous avez pris vos analgésiques correctement.

05 Soulagement de la douleur pour les adultes

Comme traitement standard, on peut suggérer ceci:

- Paracétamol 500 mg (2 comprimés 3x/jour; maximum 6 comprimés par jour)

OU

- Ibuprofène 400 mg (1 comprimé 3x/jour)

Les deux médicaments peuvent être obtenus sans ordonnance chez le pharmacien.

Le soir, la nuit et le week-end, vous vous rendez chez le pharmacien de garde (consultez le site web www.pharmacie.be pour trouver la pharmacie de garde la plus proche).

06 Attention!

- Ne prenez pas d'ibuprofène ou d'autres médicaments anti-inflammatoires si vous avez eu des ulcères d'estomac dans le passé ou si vous avez des malaises

d'estomac pendant le traitement.

- Évitez l'aspirine si vous êtes asthmatique.

07 Soulagement de la douleur chez les enfants

Si votre enfant a des douleurs ou de la fièvre, donnez-lui du paracétamol (Perdolan, Dafalgan) ou de l'ibuprofène (Nurofen/Perdophen/Malafene). Les deux sont disponibles sans ordonnance chez le pharmacien.

Dosage:

Ibuprofène (Nurofen/ Perdophen/ Malafene):

→ Voir l'emballage ou la notice pour connaître la dose adéquate.

Paracétamol (Perdolan, Dafalgan):

Plus jeune que 3 mois : uniquement sur prescription médicale spécifique.

→ Voir l'emballage ou la notice pour connaître la dose correcte.

→ A partir de 32 kg de poids corporel:
500 mg toutes les 4 à 6 heures
(max. 4 doses/ 24 heures).

08 Attention

De préférence, ne donnez pas d'aspirines ou de médicaments contenant de l'aspirine aux enfants de **moins de 12 ans!**

Si vous n'êtes pas sûr de la dose ou si vous souhaitez obtenir plus d'informations à ce sujet, consultez votre pharmacien, votre médecin de famille ou votre médecin traitant ou spécialiste.

09

Si vous avez des douleurs causées par des blessures, les conseils suivants peuvent être utiles:

- **Repos**

Déplacez la zone de la blessure le moins possible (immobilisez). Cela réduira votre douleur.

- **Position haute**

Soulevez le membre affecté en position haute, de cette façon vous pouvez combattre le gonflement et éviter une augmentation de la douleur.

- **Glace**

Réduire le gonflement et la douleur en appliquant alternativement des poches de glace. N'appliquez pas la glace directement sur la peau mais enveloppez-la dans une serviette. Retirez la poche de glace au bout de 10 minutes et attendez un moment avant de la remettre en place.

- **Compression**

Bandage de soutien.



Questions?

Contactez en premier lieu votre médecin de famille. Si votre médecin traitant vous renvoie ou n'est pas disponible, vous pouvez contacter notre:

service des urgences
tél.: 011 69 93 33



Diestersteeweg 100 • 3800 Sint-Truiden

t 011 69 91 11 • f 011 69 91 10

info@stzh.be • www.sint-trudo.be