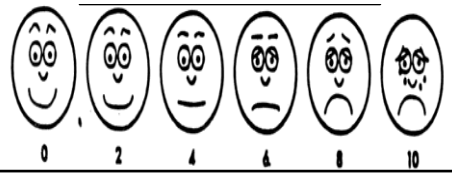
Comment mesure-t-on le degré de douleur?

- Certains enfants/ados peuvent parler de la douleur qu'ils ressentent. La meilleure façon d'évaluer le degré de douleur consiste à écouter votre enfant/ado.
- Vous pouvez demander aux enfants/ados qui savent compter d'évaluer la douleur qu'ils ressentent, sur une échelle de 0 à 10, le 0 représentant aucune douleur et le 10, la pire douleur possible.

ÉCHELLE D'ÉVALUATION NUMÉRIQUE										
Pas de douleur			Douleur de degré moyen							Douleur intense
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Au CHEO, nous demandons aux enfants/ados de décrire leur douleur au moyen de dessins.

ÉCHELLE MODIFIÉE DES VISAGES (préscolaire à 7 ans)



0 = point du mal 2 = un petit peu de mal 4 = a plus du mal
6 = encore plus du mal 8 = a beaucoup du mal
10 = a autant mal que l'on peut imaginer

- Si, en raison de son âge ou de son niveau de développement, l'enfant/ado ne peut pas parler, il se peut qu'il pleure, qu'il se lamente, qu'il pleurniche et qu'il fasse des grimaces pour exprimer sa douleur.

Pourquoi mesure-t-on la douleur?

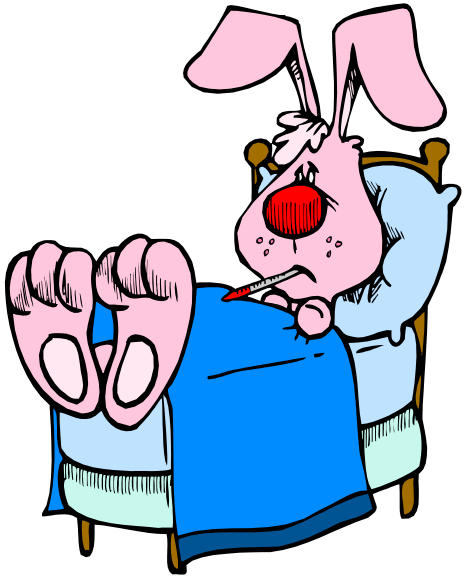
- Les infirmières et les médecins mesurent la douleur pour l'évaluer et aussi pour savoir si le traitement de la douleur a bien fonctionné.

- C'est souvent vous qui savez le mieux comment votre enfant/ado réagit à la douleur et quand il se porte mieux.
- Une bonne communication entre parents et soignants permet de trouver la meilleure solution pour soulager la douleur.

Si vous voulez d'autres renseignements sur la douleur chez les enfants/ados, consultez les dépliants complémentaires, soit ***Soulager la douleur chez les enfants/ados sans recours aux médicaments*** et ***Soulager la douleur chez les enfants/ados au moyen de médicaments.***

Formulaire P5052F,
Révisé mai 06
Available in English

Reconnaître la douleur chez les enfants/ados



CHEO
Children's Hospital of Eastern Ontario
Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario
401, chemin Smyth, Ottawa K1H 8L1
www.cheo.on.ca

Ce dépliant vous renseignera sur la douleur chez les enfants/ados

- Pourquoi il faut évaluer et traiter la douleur.
- Comment les enfants/ados de différents groupes d'âge réagissent habituellement à la douleur.

La douleur chez les enfants/ados

- Vous jouez un rôle important quand vient le temps d'aider votre enfant/ado à comprendre la douleur et à s'y adapter.
- Les enfants/ados peuvent se sentir mieux et se remettre plus rapidement d'une maladie si vous les aidez à controler la douleur.
- La douleur non maîtrisée peut entraîner la peur, la perte d'appétit, l'angoisse, le manque de sommeil, la dépression et d'autres émotions troublantes.
- La gestion efficace de la douleur contribue à améliorer la motricité, la marche, le jeu et la respiration et elle peut accélérer le rétablissement.
- Si la douleur est de cause inconnue ou si elle dépasse les attentes, informez-en le médecin ou l'infirmière.

Les enfants de différents groupes d'âge réagissent différemment à la douleur

- Il est important, pour tous les enfants/ados, qu'on soit sensible à leurs préoccupations et qu'on les réconforte. Il pourrait y avoir d'autres raisons pour expliquer leur comportement : faim, fatigue, peur, colère.

- Rappelez-vous que les enfants/ados qui éprouvent du stress peuvent recommencer à manifester des comportements immatures (comme sucer leur pouce). Il est bénéfique que votre enfant/ado parle de la douleur qu'il/elle ressent.
- Un enfant/ado qui éprouve de la douleur peut être pâle, avoir le visage rouge ou transpirer. Le médecin saura si cela est dû à la douleur ou non.
- **Les bébés** ne peuvent pas vous dire et dans quelle mesure où ils ont mal. Dans bien des cas, ils pleurent sans arrêt, ils perdent l'appétit et ils ne dorment pas. Il arrive même parfois qu'ils dorment trop.
- **Les tout-petits** (de 1 à 3 ans) n'utilisent que quelques mots pour décrire la douleur, mais ils montrent parfois du doigt ou ils touchent la partie du corps sensible. Dans bien des cas, ils sont plus difficiles que d'habitude, ils ne coopèrent pas ou ils ne s'intéressent plus aux jouets et aux activités.
- **Les enfants d'âge préscolaire** (de 3 à 5 ans) ont du mal à comprendre pourquoi ils éprouvent de la douleur et quand celle-ci disparaîtra. Certains d'entre eux s'imaginent des raisons pour expliquer la douleur. Comme pour les tout-petits, malgré tous les efforts qu'on déploie, il est parfois très difficile de réconforter ces enfants.
- **Les enfants d'âge scolaire** (de 5 à 12 ans) peuvent vous dire qu'ils ont mal, vous montrer où ils ont mal et vous indiquer dans quelle mesure ils ont mal. De plus, ils comprennent les explications concernant la cause de la douleur et pendant combien de temps celle-ci persistera.
- **Les adolescents** (de 12 à 18 ans) peuvent utiliser de nombreux mots pour décrire la douleur. Ils préfèrent parfois ne pas bien la décrire parce qu'ils sont mal à l'aise face à leur corps, soit qu'ils craignent de perdre la maîtrise de la situation ou soit qu'ils veulent donner l'impression qu'ils sont braves. Il arrive même parfois qu'ils ne tiennent pas compte de la douleur ou qu'ils la nient. Par conséquent, surveillez les signes suivants : tensions musculaires, réduction du niveau d'activité et cauchemars.
- **Les travailleurs de la santé veulent toujours vous aider et aider votre enfant/ado à alléger sa douleur.**