

OPIOÏDES et Douleurs N°2

Osez parler avec votre médecin.

Gérer la douleur n'est possible que s'il existe une alliance entre votre médecin et vous. Ce dernier a besoin de connaître vos craintes, vos besoins, ce que vous imaginez à propos de votre traitement, ce que vous connaissez ou ce que vous croyez connaître... pour mieux répondre à vos attentes et vous aider dans la gestion de vos douleurs.

Consultez toujours le même médecin.

Il vous connaît et il saura répondre à vos questions et vous aider dans la gestion d'éventuels problèmes.



Vous définirez
avec votre médecin
les objectifs attendus
du traitement :

- Maîtriser votre douleur
- Améliorer votre qualité de vie
- Favoriser la reprise de vos activités familiales voire professionnelles
- Trouver un juste équilibre entre le bénéfice obtenu et les effets indésirables

La prescription des opioïdes forts

→ Votre médecin vous a prescrit un opioïde fort car il juge que l'intensité de votre douleur et/ou la maladie dont vous souffrez le nécessitent.

L'ordonnance est un **outil de communication** entre vous, le pharmacien et les co-soignants.

La prescription est rédigée sur une ordonnance dite sécurisée, nécessaire à la prescription et à la délivrance des opioïdes forts.

Si les explications de votre médecin paraissent difficiles à comprendre, **n'hésitez pas à lui poser des questions.**



Habituellement

- Si votre douleur est **intense en continu**, le médecin vous prescrira un opioïde à **libération prolongée** (LP)
- Si votre douleur est intense mais **brève**, ce sera un opioïde à **libération immédiate** (LI)
- Si les deux douleurs se combinent, l'ordonnance pourra paraître plus complexe, car les 2 médicaments seront prescrits

Quelles informations trouvez-vous sur l'ordonnance ?

- a. Le nom des opioïdes forts** et leur posologie écrite en toutes lettres
 - les médicaments LP qui sont le traitement de fond de la douleur, à prendre à horaires fixes
 - et/ou**
 - les médicaments LI qui sont des doses intermédiaires, à prendre en cas de poussées douloureuses, comme le médecin l'a indiqué sur l'ordonnance
- b. Le nom des médicaments** visant à limiter les effets indésirables
- c. Les horaires** de prise à respecter
- d. La durée** du traitement qui ne peut dépasser 28 jours au maximum : passé ce délai, le médecin doit réévaluer votre douleur et adapter si nécessaire le traitement
- e. Les mesures hygiéno-diététiques** à respecter (elles permettent à l'organisme de mieux tolérer les traitements)



Les traitements associés aux opioïdes

Ces traitements peuvent être médicamenteux, associant plusieurs classes thérapeutiques (antalgiques, antidépresseurs, anti-inflammatoires, anxiolytiques).

Ils peuvent également être non médicamenteux ; c'est le cas de la physiothérapie, de l'hypnose, de la musicothérapie, des techniques de relaxation ou de rééducation...

Votre médecin pourra solliciter les avis d'autres médecins spécialistes :

Psychiatre ou psychologue (syndrome dépressif) - Oncologue - Orthopédiste (fracture) - Hypnothérapeute

La prise en charge des effets indésirables les plus fréquents des opioïdes forts

La constipation

est systématique, mais est prévenue par des mesures simples :

- Prendre à heure régulière les médicaments **laxatifs** prescrits par votre médecin
- **S'hydrater** suffisamment et diversifier les types de boissons (eau, thé, soupes...)
- Avoir une **alimentation équilibrée**, notamment fruits crus, cuits et secs, légumes...
- Limiter le riz et le chocolat sans toutefois s'en priver totalement
- Maintenir une activité physique quand c'est possible
- S'installer confortablement pour aller à la selle



Les nausées et les vomissements

peuvent être présents au début du traitement :

ils disparaissent généralement au bout d'une semaine.

Toutefois s'ils sont trop gênants le médecin prescrira des « anti-vomitifs ».



La somnolence

est possible par exemple en début de traitement.

Il se peut que le traitement ne soit pas encore équilibré.

L'absence de douleur permet de récupérer le manque de sommeil engendré par les douleurs : cette somnolence équivaut parfois à un **sommeil récupérateur**.

Soyez très prudent. Ne pas conduire sans l'avis d'un professionnel de santé.

La délivrance des opioïdes forts



En cas de traitement par opioïdes, il est recommandé d'aller chez le même pharmacien. Il vous connaît, il sera plus facile de procéder aux ajustements.

Vous devez présenter l'ordonnance dans les **3 jours** qui suivent la prescription. Au-delà de ce délai, la délivrance sera limitée à la durée restant à courir.

Si un proche récupère les médicaments à votre place, il doit se munir d'un **justificatif d'identité**, le pharmacien le reportera sur le registre (art R5132-9 et R5132-10 du code de la santé publique).

Lisez attentivement la notice avant de prendre votre médicament.

Questions/réponses patient/médecin



Le mécanisme de la douleur peut évoluer avec l'évolution de la maladie. Chaque médicament qui vous est proposé a un mode d'action qui lui est propre. Il est important tout d'abord de réévaluer ce mécanisme régulièrement et d'adapter le traitement en apportant la molécule qui convient à la douleur concernée et de trouver le bon dosage pour vous soulager.

Absolument pas ! Votre pharmacien doit enregistrer le nom et l'adresse de la personne qui lui apporte votre ordonnance. Si le pharmacien ne connaît pas le porteur de l'ordonnance, il lui demandera de justifier son identité (Carte nationale d'identité) dont il portera les références sur le registre (art R5132-9 et R5132-10 du code de la santé publique). Pour éviter les problèmes, envoyez votre personne de confiance chez votre pharmacien habituel.



LES OPIOÏDES SONT DES DROGUES. C'EST ÉCRIT SUR LA BOÎTE !



Demandez à votre médecin ou à votre pharmacien de vous apporter les explications nécessaires dans un langage adapté. Relisez l'ordonnance avec lui ou bien demandez à une personne de votre entourage de la relire avec lui pour être certain de bien avoir compris les prescriptions.

Les opioïdes forts sont dérivés de l'opium, qui est connu pour ses vertus antalgiques depuis plus de 5000 ans, ce qui en fait le plus vieux médicament utilisé par l'homme contre la douleur. Les opioïdes forts seront proposés à la dose minimale dont vous aurez besoin pour être soulagé, puis réévalués régulièrement. Si vous respectez les règles de la prescription, le traitement vous soulagera de vos douleurs aux doses efficaces minimales en limitant les effets indésirables.

