

# Doulè

**Lè doulè vini ansanm ak yon domaj oswa yon nouvo pwoblèm medikal, se yon siy avètisman ki fè w pote yon atansyon sou sa ki pa ale byen an epi eseye ranje l. Sa rele *doulè entans*, epi swa li sispann vit swa li jeneralman sispann kou maladi a oswa domaj la geri.**

**Lè doulè a fò anpil, li jeneralman fè nou al chèche èd medikal.** Kèk nan bagay ki ka lakòz doulè entans se operasyon, yon enfeksyon, frakti zo, brili, blese ak pwoblèm nan dan.

Men lè doulè a kontinye san rete, oswa ale vini pandan lontan, se pa yon siy avètisman ankò. Li tounen **doulè kwonik**. Doulè kwonik ka rive akòz yon maladi oswa domaj, oswa pafwa akòz yon bagay nou pa konnen. Kalite doulè sa a souvan difisil pou trete. Kèk egzanp doulè kwonik se artrit; doulè nevraljik (newopati) ke dyabèt, VIH oswa lòt maladi bay; doulè nan zo ke kansè oswa enfeksyon bay; ak doulè miskilè (miskiloskeletik) komen tankou doulè nan do.

Doulè kwonik ka tounen yon maladi poukont li. Lè w gen yon doulè ki dire lontan, espesyalman lè li fò, sa ka lakòz anpil pwoblèm fizik ak emosyonèl. Doulè ki pa pase ka anpeche w dòmi, fè mouvman, manje, reflechi, li gen efè sou imè w ak relasyon w. Si doulè a rete san trete, li ka gen yon trè move efè sou lavi yon moun.

## Fè Rapò Doulè a

Si w gen doulè souvan oswa doulè san rete, se yon bon ide pou w gen yon jounal pou w fè rapò doulè a epi pou w pale sou sa nan chak vizit ou ak doktè w la. Mete enfòmasyon sa yo ke doktè w ap vle konnen:

- Kibò ou santi doulè a?
- Kilè doulè a kòmanse?
- Èske se yon nouvo doulè?
- Dekri kijan w santi doulè a: fò, lou, brilan, avèk batman?

- Kilè w santi doulè a jeneralman?
- Èske gen yon bagay ki amelyore doulè a?
- Èske gen yon bagay ki fè doulè a vin pi mal (mouvman, medikaman)?
- Èske doulè a nwi lavi w (anpeche w soti, wè moun, dòmi)?
- Ki medikaman wap pran pou doulè a?

Lè w kenbe yon jounal pou make enfòmasyon sou doulè w, li trè itil pou w ekri gravite l. Yon jan pou w evalye doulè a se avèk yon nimewo:

Kijan w evalye doulè w **ak yon echèl soti nan 0 pou rive 10**, kote 0=Pa gen Doulè epi 10=Pi Gwo Doulè Posib?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pa gen Doulè			Doulè Mwayen				Pi Gwo Doulè Posib			

Evalye doulè w omwen yon fwa pa jou. Si w evalye l nan aswè, itilize evaliyasyon an pou dekri kijan doulè a te ye, an mwayèn, pandan tout jounen an.

## Tretman Pou Doulè

Gen plizyè mwayen ki san danje epi ki itil pou soulaje oswa diminye doulè. Men kèk nan yo:

### Medikaman

- Ou ka achte kèk medikaman pou doulè, tankou aspirin, ibipwofèn (Advil, Motrin), ak asetaminofèn (Tylenol), 'sou kontwa' san preskripsyon. Ou ka itilize sa yo okazyonèlman pou doulè mwayen. Fòk ou verifye ak doktè w anvan w pran medikaman sa yo sou yon baz kontinyèl.

- Si w gen anpil doulè ki soti nan yon maladi oswa domaj grav, doktè a ka preskri yon medikaman pou doulè ki pi fò tankou yon opyoyid, tankou oksikodòn, mòfin, oswa fentanil. Plizyè moun pè medikaman sa yo, men lè w byen itilize yo, medikaman sa yo jeneralman san danje.
- Doktè a ka preskri lòt kalite medikaman tou pou ede soulaje doulè nevralkjik (newopati), kranp miskilè, oswa lòt kalite doulè.

## Konsèy pou Jere Doulè avèk Medikaman Opyoyid

- Pran medikaman pou doulè a ekzakteman jan yo preskri l la.
- Konsève medikaman w yon kote ki sekirize; pa kite l kote pou timoun jwenn li epi mete l sou kle siw gen enkyetid ke yo ka pran l san pèmasyon w.
- Di doktè w si w gen yon efè segondè, tankou konstipasyon oswa difikilte pou w rezone byen.
- Pa janm sispann medikaman an sibitman. Lè w pare pou w sispann, doktè w ap diminye dòz medikaman w yo sou kèlke jou.

## Tretman Doulè San Medikaman

- Teknik tankou aprantisaj relaksasyon, imajri gide ak meditasyon ka ede pou soulaje doulè. Mande doktè w kijan pou w aprann teknik sa yo.

- Terapi reyabilitasyon gen ladan yo Fizyoterapi (PT) ak Ègoterapi (OT). Terapet ki espesyalman fòme pou sa travay ak pasyan yo pou aprann yo kijan pou yo jwenn soulajman ak kalite doulè espesifik yo. Terapi sa yo ka diminye doulè a oswa ede w pi byen fè fas a li.
- Terapi konplèmantè ak altènatif, ke yo rele terapi entegre tou, gen ladan yo mizik, la, ak terapi mouvman; masoterapi; akiponkti; awomaterapi; Reki ak Touche Terapetik, ak itilizasyon sipleman ki fèt ak plant epi sipleman nitrisyonèl.
- Doktè w ka konseye w eseye youn oswa plizyè nan apwòch sa yo oswa li ka rekòmande w bay yon pwofesyonèl ki ka ofri yo. Si w jwenn yon tretman poukont ou, asire w ke w di doktè w sa.

## Pale Ak Doktè Ou

Youn nan pi bon mwayen pou jere doulè se fè doktè w konnen kijan w santi w. Li vle gen enfòmasyon sou doulè w epi li bezwen èd ou pou jwenn kisa kap pi byen mache pou ou. Si wap pran medikaman e ke li pa kontwole doulè w, fè doktè w konnen touswit. Li pi fasil pou trete doulè anvan ou pèdi kontwòl li ke pou w reprann kontwòl li.

Reflechi a rele oswa al wè doktè a si:

- Ou gen efè segondè medikaman tankou iritasyon, gratèl, pikotman oswa anfleman.
- Doulè w ap anpire oswa li fò.

## Seri Edikasyon Pasyan an

# Doulè

## Lè ou jere sentòm ou yo, wap:

- Jwi aktivite yo epi wap gen plis enèji
- Jwi fanmi ak zanmi
- Santi mwens presyon ak anksyete
- Pi byen dòmi nan nwit
- Gen yon pi bon kalite lavi

Materyèl edikasyonèl sa a se Palliative Care Project (Pwojè Swen Palyatif), yon patenarya ant Community Care of Brooklyn (Swen Kominotè Brooklyn) ak MJHS Institute for Innovation in Palliative Care (Enstiti MJHS pou Inovasyon nan Swen Palyatif) ki prepare li.