

Centre d'Évaluation et de Traitement de la Douleur
34 avenue Jacques Chirac 38500 Voiron
Tél : 04 76 15 61 60

Centre d'Évaluation et de Traitement de la Douleur

Livret des Usagers



La douleur chronique

Définition

La douleur est définie comme « *une sensation et une expérience émotionnelle désagréable en réponse à une atteinte corporelle réelle ou potentielle ou décrites en de tels termes* »*.

La douleur est habituellement un signal d'alarme utile et protecteur. Elle déclenche des mécanismes de défense, amène à consulter, participe au diagnostic et informe d'une lésion potentielle.

La douleur est considérée comme chronique dès lors qu'elle est persistante ou récurrente au-delà de ce qui est habituel pour sa cause initiale présumée (souvent au-delà de 3 mois), qu'elle répond mal aux traitements habituels et qu'elle induit une détérioration significative de la qualité de vie et des capacités. Les causes d'une douleur chronique peuvent être nombreuses. Une douleur chronique peut devenir une préoccupation dominante et envahissante.

Chaque individu vit une douleur chronique d'une façon qui lui est propre, avec des signes visibles ou non. On parle alors de syndrome douloureux chronique, comprenant de multiples dimensions : corporelle, émotionnelle, comportementale, sociale ...



*Association Internationale d'Étude et de Traitement de la Douleur

Les missions du Centre

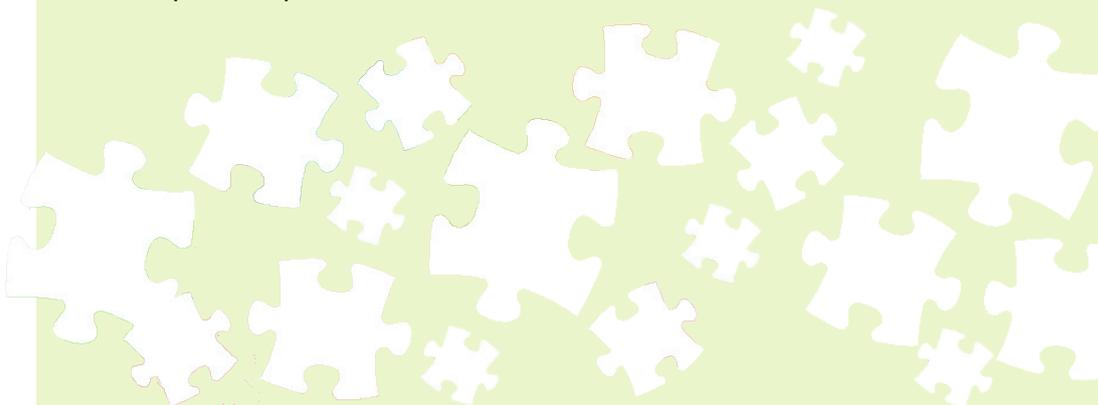
Les modalités de prise en charge

La prise en charge par les équipes du Centre d'Évaluation et de Traitement de la Douleur concerne les personnes souffrant de douleur chronique adressées avec un courrier complet par leur médecin traitant ou un médecin spécialiste.

La mission principale du Centre est d'appréhender la douleur chronique dans toutes ses dimensions, selon une approche dite bio-psycho-sociale, et de proposer une prise en charge globale et individualisée.

Cette prise en charge repose sur une démarche évaluative initiale, suivie par une approche le plus souvent multimodale et pluriprofessionnelle, avec différents types d'interventions possibles :

- * Consultation médicale
- * Consultation infirmière
- * Consultation psychologique
- * Réunion de concertation entre professionnels
- * Consultation pluridisciplinaire et pluriprofessionnelle avec le patient
- * Techniques interventionnelles (infiltrations, rééducation, chirurgie,...)
- * Techniques psychocorporelles
- * Hospitalisations de jour ou de semaine
- * Groupes d'éducation thérapeutique
- * Orientation vers des professionnels ayant des compétences ou des expertises particulières



Le cadre de fonctionnement du Centre

Les différents sites de consultations et de prise en charge

Le Centre est situé au sein du territoire géographique du Grand Voironnais, et comprend plusieurs sites de consultation et d'intervention, en fonction des besoins du patient : CHUGA Voiron, CH de Rives, CH de Tullins, Clinique de Chartreuse.

Le parcours de santé

Le premier rendez-vous est une consultation d'évaluation réalisée par un médecin. Cette évaluation amorce le parcours de prise en charge et l'approche globale qui sera mise en œuvre par les professionnels du Centre. Chaque parcours est propre à chaque personne.

Les délais de rendez-vous

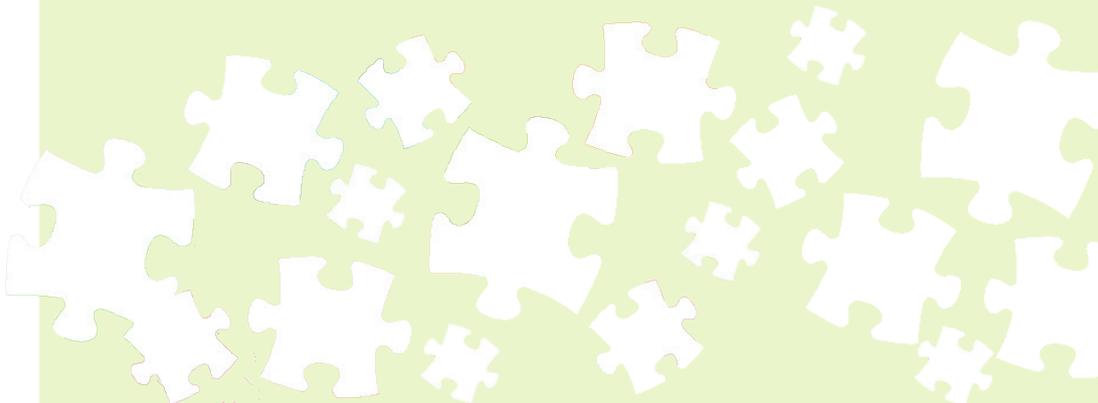
Le Centre couvre un territoire important et reçoit donc un grand nombre de patients : les délais d'accès aux différentes consultations peuvent être de plusieurs semaines à plusieurs mois.

Nous vous remercions de respecter les rendez-vous fixés ou de nous prévenir le plus tôt possible en cas de contretemps.

Lien avec le médecin traitant

Quelle que soit la situation, votre médecin traitant, qui assure votre suivi de proximité, reste votre médecin référent et votre interlocuteur privilégié.

En cas d'urgence, le médecin traitant est ainsi votre premier contact.



Le secrétariat général

Le secrétariat général assure un accueil téléphonique et direct, la gestion administrative du Centre, la transcription des courriers de la consultation du CHUGA Voiron, la transmission d'informations diverses, ...

	Heures d'ouverture	
Lundi	9h00 - 11h30	14h30 - 16h00
Mardi	9h00 - 11h30	14h30 - 16h00
Mercredi	9h00 - 12h30	-
Jeudi	9h30 - 11h30	14h30 - 16h30
Vendredi	9h00 - 11h30	14h30 - 16h00

La ligne téléphonique ne dispose pas d'un signal spécifique « occupé » : si elle semble sonner dans le vide, c'est que la secrétaire est déjà en communication téléphonique. Patientez ou renouvelez votre appel.

Appeler le standard général de l'hôpital ne permet pas une réponse téléphonique plus rapide.

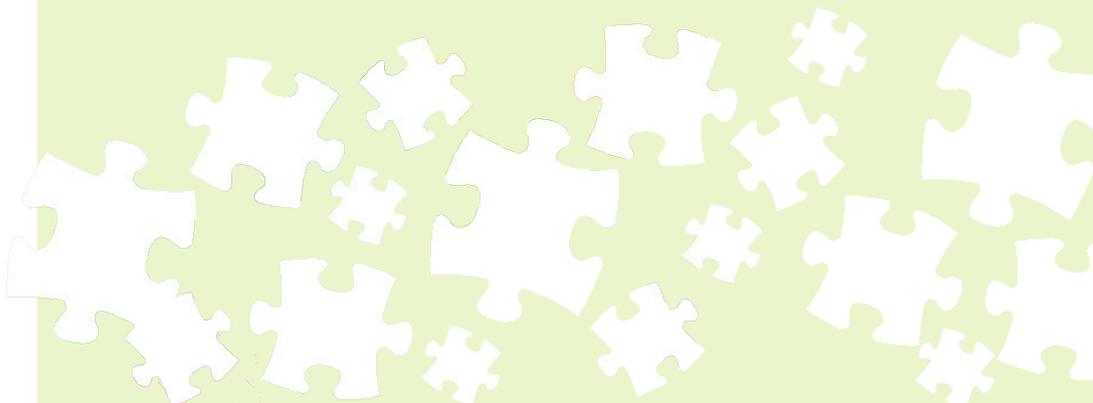
Les secrétariats des médecins exerçant dans les divers sites du Centre sont en charge des rendez-vous et des documents médicaux et administratifs concernant les patients suivis dans chacun de ces sites.

Informations importantes

Les demandes de documents spécifiques (certificats,...) sont à adresser le plus tôt possible pour vous permettre de les avoir en temps voulu.

Les bons de transport sont réglementés par le Code de la Sécurité Sociale et s'adressent à des situations spécifiques et sous certaines conditions.

Le Centre accueille régulièrement des stagiaires en formation (médecins, infirmiers, psychologues,...) : vous pouvez à tout moment choisir d'accepter ou de refuser la présence du stagiaire lors d'une consultation.



Boîte à outils

Vous êtes le meilleur acteur de votre propre prise en charge : qu'est-il possible de faire pour s'aider soi-même à aller mieux ?

Comprendre la douleur ? La douleur chronique est un phénomène complexe, qui affecte mais est également affecté lui-même par les émotions, le contexte professionnel, la situation sociale, les relations familiales... Prendre en compte et parler de ces différentes dimensions non corporelles de la douleur n'est pas synonyme d'une « douleur dans la tête », mais au contraire d'une meilleure approche de sa souffrance.

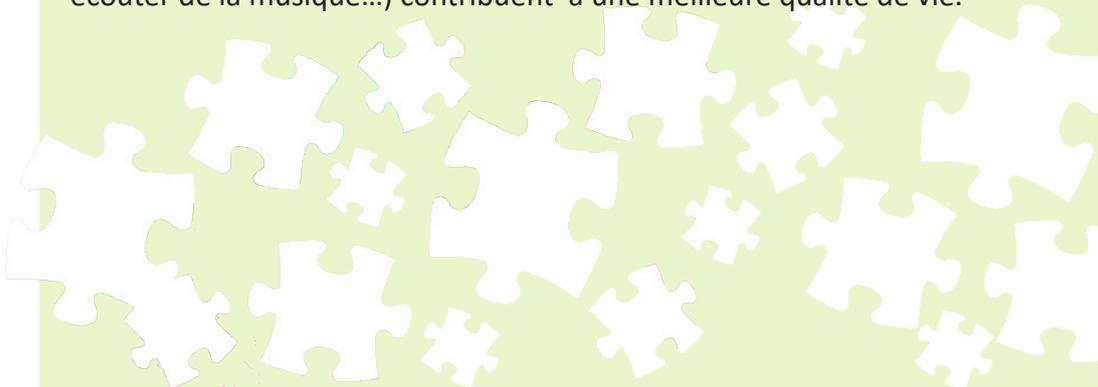
Accepter la douleur ? Accepter ne signifie pas renoncer ou capituler, mais mieux connaître la douleur pour en assumer soi-même le contrôle, et aménager le meilleur équilibre de vie possible pour vous et votre entourage.

Toujours des médicaments ? Prendre en charge une douleur chronique ne nécessite pas forcément ou uniquement des médicaments. Les approches proposées par le Centre sont multiples et tiennent compte de vos préférences et de vos besoins.

Attention contre distraction ? Lorsque l'attention est focalisée sur la douleur, celle-ci est plus ressentie, tandis qu'elle est moins prégnante lorsque l'attention est captée par une activité volontaire.

L'activité physique ? Alors que l'immobilité peut contribuer à renforcer une douleur, une activité physique légère, adaptée, comprenant mouvements et étirements, peut la soulager. L'activité physique améliore et favorise par ailleurs le bien-être physique et mental.

Le bon rythme et se faire plaisir ? Trouver le bon tempo pour vous, prioriser et répartir différemment les tâches, apprendre à se détendre et prendre du temps pour des activités qui vous plaisent (rencontrer des amis, écouter de la musique...) contribuent à une meilleure qualité de vie.





Centre d'Évaluation et de Traitement de la Douleur
CHU Grenoble Alpes - Hôpital de Voiron
34 avenue Jacques Chirac 38500 Voiron
☎ 04 76 15 61 60

