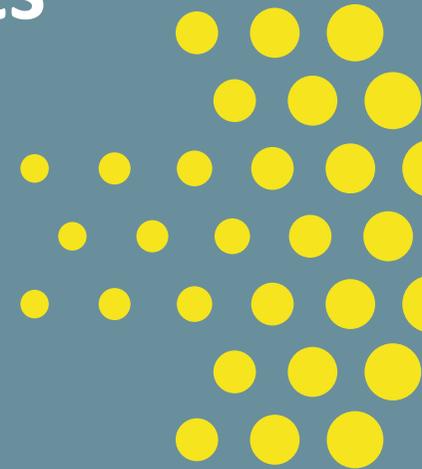
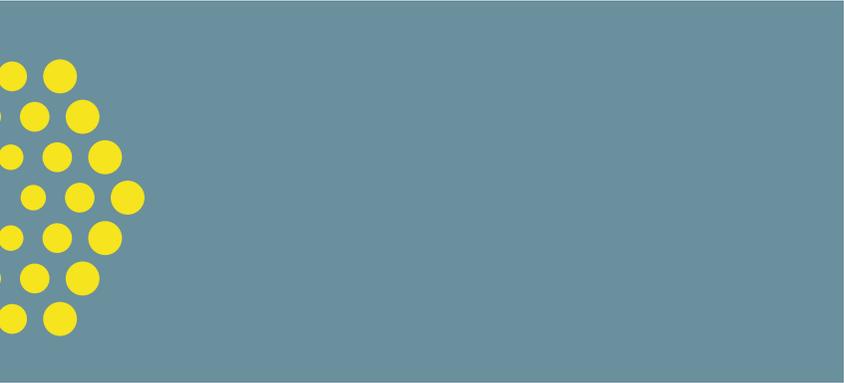


Trousse à outils pour une meilleure gestion de la douleur: programme à l'attention des patients





Introduction

Objectif

La trousse à outils pour une meilleure gestion de la douleur est conçue pour les personnes qui vivent avec des douleurs chroniques.

Ce programme va permettre aux patients de mieux comprendre et gérer leur douleur.



Comment ça fonctionne?

Les patients ont la possibilité de s'inscrire via la page web du programme:

www.changepain.com/be-fr/trousseaoutils

Après leur inscription, ils recevront une série de 6 e-mails, à raison d'un par semaine, contenant des informations (vidéos et animations) les guidant à reprendre en main leur douleur.

Le patient peut à tout moment interrompre l'envoi des e-mails.

Pour faciliter l'accès au programme, nous avons développé **des brochures et posters** qui permettent aux patients d'accéder directement au programme à l'aide d'un **code QR**.





Introduction au programme

<https://vimeo.com/458087158>



Les e-mails

Confirmation de l'inscription

Bienvenue dans la trousse à outils pour une meilleure gestion de la douleur

[Afficher cet e-mail dans votre navigateur](#)



Merci pour votre inscription!

Bonjour Emilie,

Il n'est pas toujours simple de trouver une cause claire à une douleur chronique. Vous voulez limiter vos douleurs au maximum, mais c'est plus facile à dire qu'à faire.

Dans les semaines à venir, nous allons vous envoyer des informations, des conseils pratiques et des suggestions par e-mail pour que vous repreniez le contrôle de votre douleur.



[Se désabonner](#)

M-N/A-BE-07-20-004

Le premier e-mail est une simple confirmation de l'inscription au programme.

Qu'est-ce que la douleur chronique?

ouvrez l'e-mail et visionnez la vidéo

[Afficher cet e-mail dans votre navigateur](#)

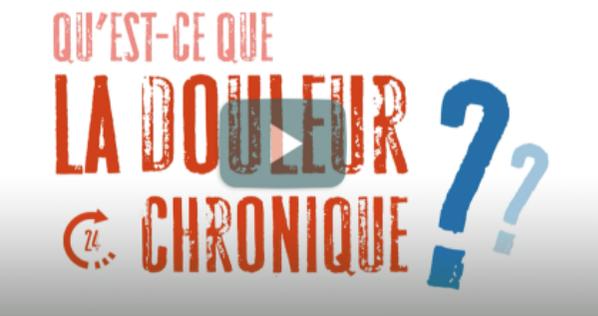
CHANGE PAIN®
Taking care of pain

Douleur chronique

Bonjour Emilie,

Vous n'êtes pas la seule personne à souffrir de douleurs chroniques. Près d'une personne sur cinq est concernée.¹

Cette problématique est donc fréquente, mais tout le monde ne sait pas ce qu'est la douleur chronique. Dans la vidéo suivante, nous vous expliquons de quoi il s'agit.



Vous n'êtes donc pas seul(e). Un contact avec des personnes vivant la même chose peut vous aider. Rejoignez une organisation de patients et rencontrez d'autres personnes avec lesquelles vous pourrez partager votre expérience et des conseils.

En la part de l'équipe Change Pain

CHANGE PAIN®
Taking care of pain

[désabonner](#)

M-N/A-BE-07-20-0004

Breivik H, Collett B, Ventafridda V, Cohen R, Gallacher D. Survey of chronic pain in Europe: Prevalence, impact on daily life, and treatment. Eur J Pain 2006; 10: 287-333.

Cet e-mail aide à mieux comprendre ce qu'est la douleur chronique.

[https://vimeo.com/458089463?
j=850631&sfmc_sub=139093715&l=
47_HTML&u=55336963&mid=10000
3815&jb=5](https://vimeo.com/458089463?j=850631&sfmc_sub=139093715&l=47_HTML&u=55336963&mid=100003815&jb=5)

reprenre le contrôle de votre [Afficher cet e-mail dans votre navigateur](#)

CHANGE PAIN®
Taking care of pain

Agissez

le contrôle de votre douleur en agissant. Nous avons plusieurs
er.
les conseils repris dans l'illustration suivante en cliquant sur le haut-
e, de quoi s'agit-il ? Pourquoi dois-je agir moi-même contre ma
on prestataire de soins?



POURQUOI DOIS-JE AGIR MOI-MÊME CONTRE MA DOULEUR ? QUE FAIT MON PRESTATAIRE DE SOINS ?

0,5 jour aide du prestataire de soins
346,5 jours où vous vous aidez vous-même
1 année = 365 jours

OUTILS

- Persévérer
- Acceptation
- Agissez
- Outils
- Fixer des objectifs
- Accompagnement des soins
- Travail d'équipe
- Détente
- Journal
- Dosez vos activités
- Planifiez votre journée
- Plan de rechute



Affiliez-vous à une organisation de patients, et vous rencontrerez également d'autres personnes avec lesquelles vous pourrez partager des expériences et des conseils.

De la part de l'équipe Change Pain

CHANGE PAIN®
Taking care of pain

[Se désabonner](#)

M-N/A-BE-07-20-0004

Dans cet e-mail, on sensibilise le patient sur le rôle qu'il doit jouer dans la prise en charge de sa douleur.

Dosez vos activités

Fixez des priorités et planifiez votre journée

[Afficher cet e-mail dans votre navigateur](#)

CHANGE PAIN®
Taking care of pain

Dosez vos activités

Bonjour Emilie,

Un planning peut vous aider à doser vos activités. Soyez également prêt(e) à adapter le planning si votre corps vous en fait ressentir le besoin.

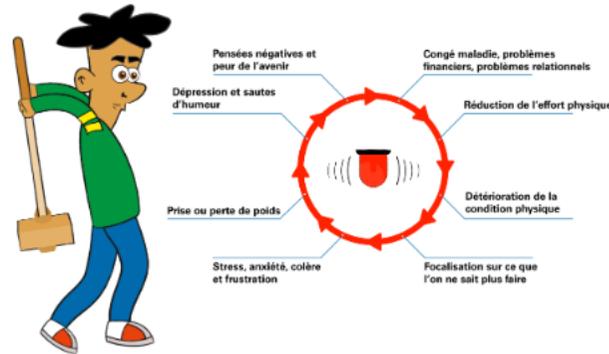
Lundi matin	Journée de travail. Prenez des pauses!
Lundi après-midi	Préparer le souper
Mardi matin	Journée de travail. Prenez des pauses!
Mardi après-midi	Sortir le chien
Mercredi matin	Sport
Mercredi après-midi	Lecture



Prenez une pause si votre corps vous le demande. Il s'agit de répartir les tâches et de ne pas vouloir faire tout en même temps. Fixez des priorités et faites un planning de la journée. Veillez à définir des objectifs réalisables.

Vous faites peut-être plus que ce dont vous êtes capable ?
Peut-être que vous vous ménagez, que vous êtes moins actif(ve) et que votre condition physique se détériore ?

Il est important de prendre le contrôle de sa douleur et de briser le cercle vicieux de la douleur.



Brisons ce cycle!

De la part de l'équipe Change Pain

CHANGE PAIN®
Taking care of pain

[Se désabonner](#)

M-NIA-BE-07-20-0004

Cet e-mail va encourager le patient à établir un programme d'activités adapté pour se remettre en mouvement sans en faire trop.

Conseils sur l'effort et la détente

ouvrez l'e-mail et visionnez la vidéo Conseils sur l'effort et la détente

[Afficher cet e-mail dans votre navigateur](#)

CHANGE PAIN®
Taking care of pain

Conseils sur l'effort et la détente

Bonjour Emilie,

Saviez-vous qu'un bon équilibre entre effort et détente contribuait à atténuer les douleurs chroniques ? Mais attention : accordez-vous du temps et avancez progressivement.



de la part de l'équipe Change Pain

CHANGE PAIN®
Taking care of pain

[S'abonner](#)

M-NIA-BE-07-20-0004

Cet e-mail comprend la vidéo d'un témoignage d'une patiente qui partage son expérience.

[https://vimeo.com/458091594?
j=850634&sfmc_sub=139093715&l=47 HTML
&u=55336993&mid=100003815&jb=5](https://vimeo.com/458091594?j=850634&sfmc_sub=139093715&l=47 HTML&u=55336993&mid=100003815&jb=5)

Mesurer, c'est savoir

...r, c'est savoir: quand avez-vous mal?
...in journal de la douleur.

[Afficher cet e-mail dans votre navigateur](#)

CHANGE PAIN®
Taking care of pain

Mesurer, c'est savoir

...ur Emilie,
...avez reçu plusieurs e-mails qui peuvent vous aider à prendre le contrôle de votre
...ur. Il est parfois difficile d'expliquer sa douleur à quelqu'un d'autre. Son intensité peut
...C'est la raison pour laquelle il peut être utile de lui attribuer un chiffre.

Journal de la douleur
...un journal de la douleur, vous pouvez indiquer votre ressenti sur votre douleur et
...hypothèse concernant sa cause. Vous aurez ainsi un aperçu plus clair de votre
...ur et de la manière de la gérer. Vous pouvez également emporter ce journal de la
...ur chez votre praticien. Cela pourra l'aider à définir ou à adapter votre traitement.

Comment fonctionne un journal de la douleur?
...éo suivante vous l'explique.

Journal de la douleur
mesurer, c'est savoir

Un journal de la douleur?
Si vous voulez tenir un journal de la douleur, vous pouvez le télécharger et le sauvegarder sur votre ordinateur. Vous pourrez ainsi le remplir par voie électronique. Vous pouvez également imprimer le journal de la douleur et le compléter à la main.

▶ ... Télécharger le journal de la douleur



De la part de l'équipe Change Pain

CHANGE PAIN®
Taking care of pain

[Se désabonner](#)

M-N/A-BE-07-20-0004

Dans cet e-mail, nous allons revenir sur l'importance de tenir un journal de bord du patient et de mesurer régulièrement les progrès réalisés.

https://vimeo.com/458095389?j=850635&sfmc_sub=139093715&l=47_HTML&u=55337004&mid=100003815&jb=5

Persévérez et donnez votre avis



Vous vous demandez peut-être si vous allez devoir utiliser ces conseils au quotidien?
La réponse est : OUI.

Il semble ardu de tenir bon, mais une fois que ce sera devenu une habitude, cela ne vous demandera pratiquement plus aucun effort.



Vos réponses nous permettront d'améliorer la trousse à outils pour une meilleure gestion de la douleur et d'aider d'autres personnes.

[Donnez votre avis](#)

De la part de l'équipe Change Pain

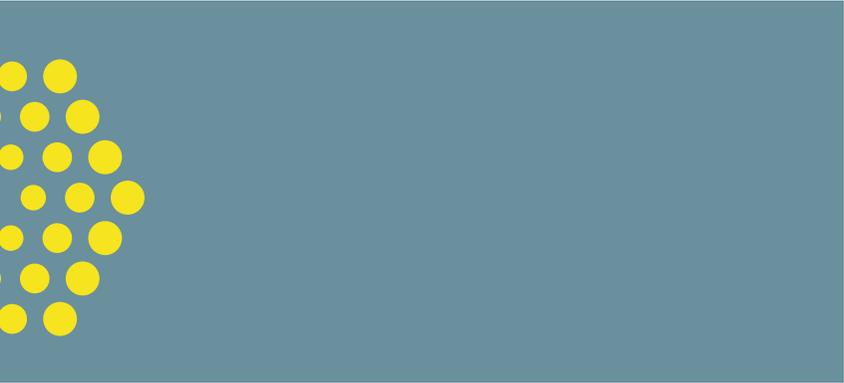
CHANGE PAIN
Taking care of pain

[Se désabonner](#)

M-N/A-BE-07-20-0004

Le dernier e-mail est un récapitulatif des messages précédents.

Il contient également un formulaire d'évaluation du programme.



Conclusion



Conclusion

Ce programme a été établi afin d'aider les patients à briser le cercle vicieux de la douleur.

Nous espérons que cette campagne « change pain » vous apportera un support utile et complet pour aider vos patients dans la prise en charge de leur douleur chronique.

N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques sur le programme à l'adresse: change-pain.be@grunenthal.com