

## Prochaines étapes :

Votre fournisseur de soins primaires ou spécialiste doit faire une demande de services. Le formulaire est disponible au [www.hsnsudbury.ca/douleurchronique](http://www.hsnsudbury.ca/douleurchronique).

Nous communiquerons ensuite avec vous au sujet de l'atelier de bienvenue **OBLIGATOIRE**. Vous y obtiendrez des renseignements sur nos ressources et l'établissement d'objectifs, ainsi que des formulaires à remplir.

Vous devrez ensuite rencontrer un membre de notre équipe pour subir une évaluation et décider ensemble du programme qui vous convient le mieux.

**Important** : il y a des listes d'attente plus longues pour certains programmes, comme pour recevoir une injection d'un spécialiste de la douleur. Nous encourageons donc les clients à participer à d'autres programmes en attendant de voir un spécialiste.

## Composition de l'équipe

Gestionnaire clinique  
Coordonnatrice de programme  
Soutien administratif  
Gestionnaire de cas  
Ergothérapeute  
Spécialistes de la douleur - Médecins  
Pharmacien  
Physiothérapeutes  
Associés en psychologie  
Thérapeute en loisirs  
Personnel infirmier autorisé  
Travailleur social inscrit



Health Sciences North  
Horizon Santé-Nord

## Programme intégré de gestion de la douleur chronique



Centre de soins ambulatoires de Sudbury  
865, rue Regent Sud | Niveau 4  
Sudbury (Ontario) P3E 3Y9  
705 522-2200, poste 2755  
1 866 469-0822, poste 2755

Site Web

[www.hsnsudbury.ca/douleurchronique](http://www.hsnsudbury.ca/douleurchronique)

Renseignements généraux :  
[chronicpain@hsnsudbury.ca](mailto:chronicpain@hsnsudbury.ca)



Health Sciences North  
Horizon Santé-Nord

(available in English)  
Version : Juillet 2018

## Qu'est-ce que la douleur chronique?

- Douleur qui dure plus de 3 mois.
- Douleur qui ne s'est pas améliorée avec d'autres traitements.
- Douleur qui vous empêche de faire les choses que vous voulez faire ou avez besoin de faire tous les jours.
- Douleur qui nuit à votre estime de soi, ce qui entraîne la colère, la dépression, l'anxiété et la frustration.

## Ce programme, est-il bon pour moi?

- ✓ Je **n'ai pas de demande d'indemnisation active** pour accident au travail (CSPAAT) ou en automobile.
- ✓ Je veux apprendre à vivre avec la douleur.
- ✓ Je peux participer à un groupe sans problème.
- ✓ Je peux assister à une séance qui dure de 2,5 à 4 heures chaque semaine pendant 6 à 8 semaines.
- ✓ Je peux consacrer 30 minutes par jour à la pratique des techniques apprises pendant le programme et je continuerai à le faire une fois le programme terminé.



## Programmes offerts

**Programme accéléré sur 6 semaines** : 4 heures par jour, deux jours par semaine; animé par plusieurs membres de l'équipe. Chaque jour comprendra : 1) de l'activité physique 2) de la détente 3) une période pour l'établissement d'objectifs et 4) 1 heure d'enseignement.

**Programme d'intervention en région** : version raccourcie de notre programme accéléré destinée aux patients et aux familles vivant à l'extérieur du Grand Sudbury (plus de 100 km).

**Consultations** : avec un spécialiste de la douleur ou le pharmacien pour obtenir des recommandations sur la gestion de la douleur. Le spécialiste de la douleur pourra également vous aider à clarifier votre diagnostic.

**Intervention médicale** : intervention réalisée par un médecin spécialiste de la douleur pour réduire les symptômes douloureux (p. ex., injection au point gâchette). Un bloc nerveux peut aussi soulager la douleur temporairement dans une région précise; cette injection dirige des médicaments (comme des stéroïdes) vers les nerfs pour réduire la douleur.

**Thérapie comportementale et cognitive de la douleur chronique** : en groupe, 2 heures par séance pendant 8 semaines, offrant des stratégies pour se relaxer et contrer les pensées négatives.

**Programme d'autogestion de la douleur chronique** : atelier de 6 semaines, une séance de 2,5 h par semaine; animé par un pair. *Thèmes traités* : dresser un plan d'action; résolution de problèmes; exercices pour améliorer la force, la flexibilité et l'endurance; gestion de la fatigue; gestion de la dépression; communication. Les aidants sont les bienvenus!

**Programmes pour les familles et aidants** : atelier familial offert un soir par mois; un atelier de 6 semaines sera offert pour les personnes qui veulent obtenir plus de renseignements et de soutien. Animés par un professionnel formé.

**Réduction du stress par la pleine conscience** : animé par un professionnel qualifié. *Compétences à acquérir* : conscience de la respiration, conscience corporelle, mouvements en pleine conscience, marche méditative, absence de jugement, acceptation et auto-compassion. Groupes de suivi offerts après l'achèvement de l'atelier.

**Intégration communautaire** : aider les patients à rester actifs et engagés dans leur communauté, à améliorer leur qualité de vie et à mettre en pratique les connaissances acquises.

**Soutien par les pairs** offert après l'achèvement du programme de 6 semaines.