

Prise en charge de la douleur

<https://www.estim-formation.com/formation-prise-en-charge-douleur>

Objectifs de la formation

- Appréhender les notions de douleur et de sophrologie.
- S'approprier les fondamentaux de la sophrologie.
- Découvrir et expérimenter des exercices et des techniques sophrologiques.
- Prévenir et diminuer la douleur au quotidien.
- Apprivoiser ses émotions négatives face à la douleur.
- Diminuer les répercussions négatives sur le sujet, la structure, le personnel, l'entourage...

Programme pédagogique

Définir la douleur d'un point de vue médical et pour l'individu

- Définitions médicales et subjectives de la douleur
- Les différentes représentations de la douleur selon les individus, les contextes de soin...

Reconnaître les différents types de douleur et leurs mécanismes

- Mécanismes neurophysiologiques, du message douloureux depuis les récepteurs jusqu'au cerveau
- Douleurs aiguës : caractéristiques, rôle d'alerte, causes...
- Douleurs chroniques : comment s'installent-elles dans le temps ? Quel impact sur la qualité de vie ? Comment compliquent-elles la prise en charge ?
- Douleurs rebelles : douleurs résistantes aux traitements habituels nécessitant une approche multidisciplinaire
- Douleurs liées aux soins, provoquées par les actes médicaux.
- Douleurs par mécanisme psychogène : connaître le rôle des facteurs psychologiques dans l'apparition de la douleur

Connaître les conséquences de la douleur chez le sujet (physiques, psychiques), son impact sur son entourage, sur sa dynamique de famille, et sur le personnel soignant.

Appréhender les particularités de l'expression de la douleur chez la personne âgée comme les difficultés d'évaluation. Quel impact dans le cadre des soins palliatifs ?

Évaluer de la douleur

- Sur quels critères évaluer la douleur ?
- Quels sont les différents types d'évaluation et quand les appliquer ?
- Les échelles d'évaluation de la douleur : présentation et utilisation d'outils adaptés

Prendre en charge la douleur

- Quels sont les acteurs de la prise en charge de la douleur ? (médecins, infirmiers, aides-soignants, psychologues...)
- Quels sont les traitements médicamenteux ? Connaître les principaux traitements ainsi que leur utilisation
- Quels les traitements non médicamenteux ? Bien appréhender les approches complémentaires dans une prise en charge personnalisée des soins

Comprendre la sophrologie

- Présentation de cette méthode sophrologique
- Principes fondamentaux de la sophrologie

Connaître les techniques de respirations et prise de conscience

- L'importance de la respiration abdominale pour favoriser la détente, réguler le stress...
- La conscience du corps et le schéma corporel : développer sa perception corporelle pour mieux identifier les sensations douloureuses
- Conscience, états et niveaux de conscience, pour explorer des états de vigilance et de relaxation utiles dans la gestion de la douleur

Apprendre les techniques et pratiques de la sophrologie pour l'accompagnement dans le soin

- Relaxation de base : exercices simples de relâchement musculaire et mental
- Relaxation progressive de Jacobson, training autogène de Schultz : techniques structurées permettant une détente profonde par le corps et la suggestion
- Méthode Vittoz, Méthode Sapir : approches complémentaires centrées sur la rééducation de l'attention

Déroulement d'une séance type

- Anamnèse : recueil des informations
- Relaxation dynamique : mouvements doux associés à la respiration
- Sophronisation : état de relaxation profonde propice au travail sur la douleur
- Désophronisation : retour progressif à l'état de veille

Etudes de cas sur la prise en charge de la douleur

- Etude de différentes situations rencontrées
- Adaptations possibles des techniques selon les cas présentés
- Hypnose, auto-hypnose, méditation, relaxation, des outils complémentaires dans prise en charge de la douleur

Mise en pratique

- Exercices de mise en pratique des techniques
- Techniques de respiration et cohérence cardiaque

Plan d'amélioration des pratiques professionnelles

- Réflexion sur les pratiques existantes
- Identification des axes d'amélioration
- Intégration de nouvelles approches

Élaboration d'un ensemble de techniques pratiques pouvant être intégrées immédiatement par les stagiaires à leurs méthodes de prise en charge de la douleur.

Prérequis et public cible

Public concerné :

- Professionnels de santé
- Aidants familiaux
- Personnel d'EHPAD, de centre de soin, d'hôpital...

Modalité d'évaluation pédagogique

Méthodes d'apprentissage :

- Mise en pratique
- Etude de cas