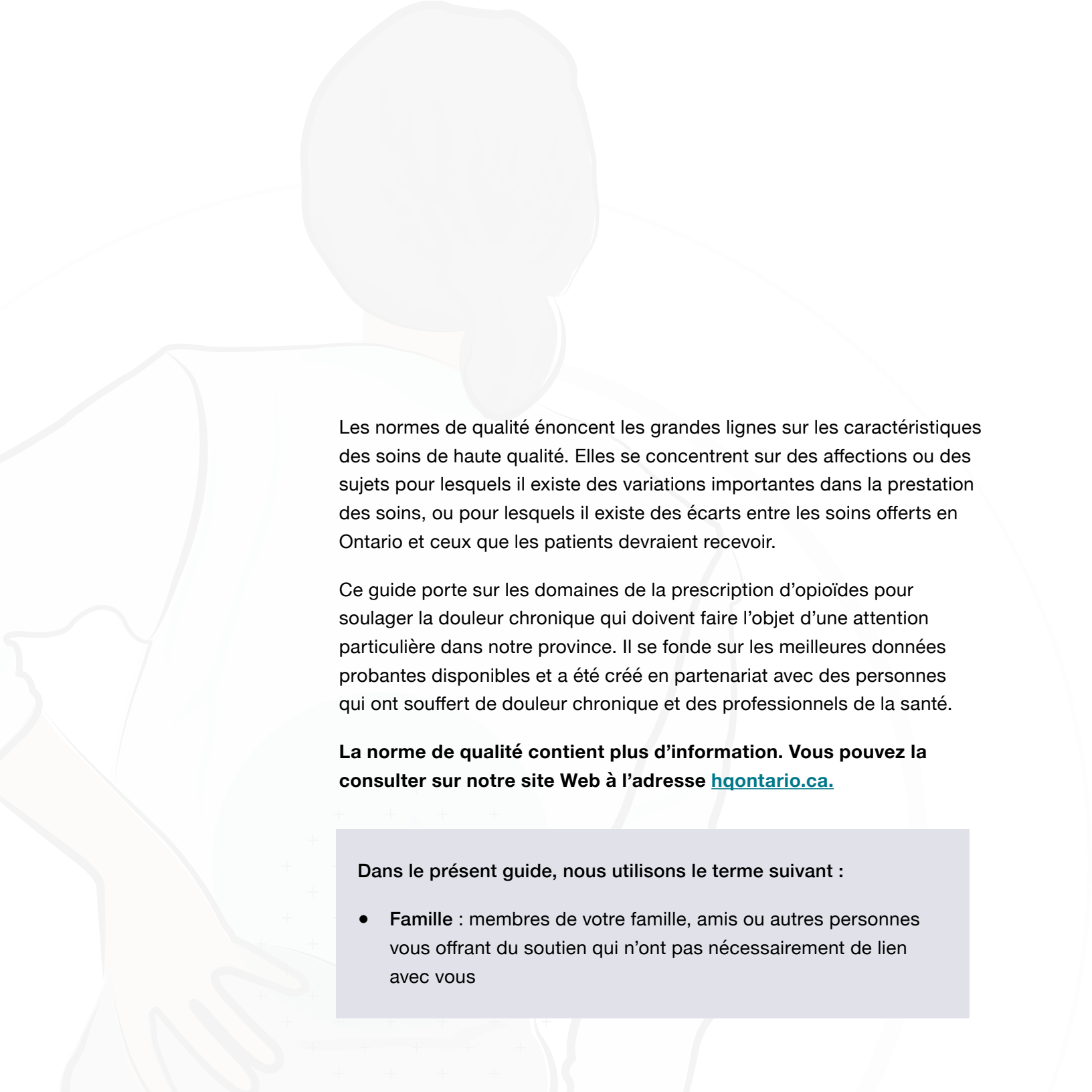


Guide de référence du patient

Prescription d'opioïdes pour soulager la douleur chronique

Soins destinés aux
personnes de 15 ans et plus





Les normes de qualité énoncent les grandes lignes sur les caractéristiques des soins de haute qualité. Elles se concentrent sur des affections ou des sujets pour lesquels il existe des variations importantes dans la prestation des soins, ou pour lesquels il existe des écarts entre les soins offerts en Ontario et ceux que les patients devraient recevoir.

Ce guide porte sur les domaines de la prescription d'opioïdes pour soulager la douleur chronique qui doivent faire l'objet d'une attention particulière dans notre province. Il se fonde sur les meilleures données probantes disponibles et a été créé en partenariat avec des personnes qui ont souffert de douleur chronique et des professionnels de la santé.

La norme de qualité contient plus d'information. Vous pouvez la consulter sur notre site Web à l'adresse hqontario.ca.

Dans le présent guide, nous utilisons le terme suivant :

- **Famille** : membres de votre famille, amis ou autres personnes vous offrant du soutien qui n'ont pas nécessairement de lien avec vous

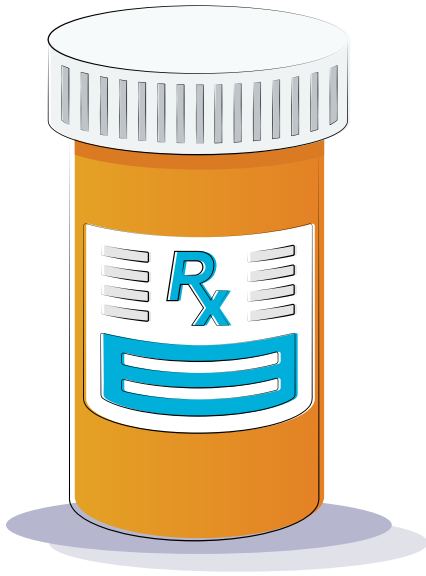
Ce guide est destiné aux personnes souffrant de douleur chronique et à leurs familles. Il peut vous aider à savoir quoi demander lorsque vous recevez un traitement et à vous assurer que vous receviez des soins de la plus haute qualité possible.

La douleur chronique est une douleur qui dure longtemps, habituellement plus de 3 mois. De nombreuses affections différentes peuvent causer de la douleur chronique. Les deux plus courantes sont l'arthrite et la lombalgie, mais il en existe de nombreuses autres.

Il peut être difficile de vivre avec la douleur chronique, mais de nombreux types de traitements sont disponibles, y compris des traitements sans médicaments et des pratiques culturelles ou spirituelles. Votre professionnel de la santé devrait vous parler de tous les types de traitements disponibles pour que vous puissiez déterminer ensemble ceux qui pourraient être les plus efficaces pour soulager votre douleur.

Les médicaments opioïdes, tels que la codéine, le fentanyl, l'hydromorphone, la morphine, l'oxycodone et le tramadol, ne devraient pas être le premier choix de traitement en raison des risques graves qui y sont associés, notamment la dépendance, la surdose et la mort. Des traitements sans médicaments opioïdes devraient d'abord être essayés.





Si vous ou quelqu'un qui vous est cher s'est fait prescrire ou envisage de prendre **des opioïdes pour soulager la douleur chronique...**

Vous pouvez utiliser ce guide afin de travailler avec votre professionnel des soins de santé pour élaborer un plan de soins qui vous convient, notamment en vous offrant un accès à des soins de santé adaptés sur le plan culturel. Veuillez utiliser ces renseignements pour découvrir les caractéristiques des soins de qualité supérieure pour la douleur chronique, pour poser des questions éclairées sur les opioïdes qui peuvent être prescrits et pour en apprendre davantage sur les autres types de soins qui peuvent vous aider.

Les plans de soins peuvent différer grandement d'une personne à l'autre, donc il est important de collaborer étroitement avec vos professionnels de la santé.

Voici certains éléments à prendre en compte.

Avant de commencer à prendre des opioïdes

Évaluer la douleur chronique et établir des objectifs

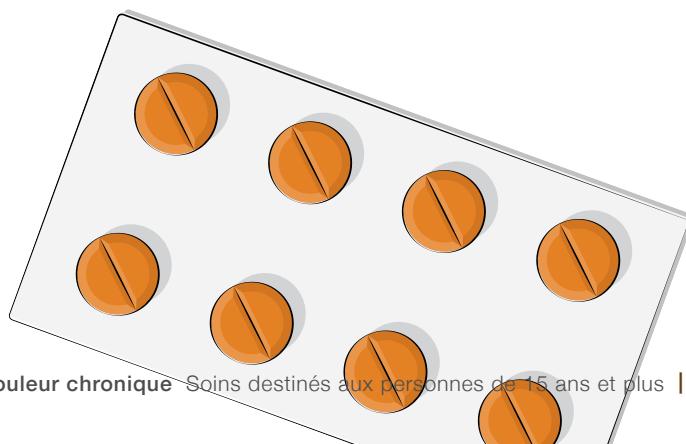
- Votre professionnel de la santé devrait vous poser des questions sur votre douleur, votre santé, votre capacité à fonctionner au travail et à la maison et sur tout autre problème qui pourrait avoir une incidence sur votre santé.
- Votre professionnel de la santé devrait travailler avec vous pour établir des objectifs de gestion de votre douleur. Cette discussion devrait être axée sur les objectifs qui comptent pour vous, y compris la réduction de votre douleur et l'amélioration de votre capacité à fonctionner au travail et à la maison.

Solutions de rechange aux opioïdes

- Une combinaison de physiothérapie, de thérapies psychologiques et de médicaments non opioïdes devrait être utilisée en premier recours pour traiter la douleur chronique. Votre professionnel de la santé devrait vous offrir différentes combinaisons de ces traitements avant de vous proposer des opioïdes.

Commencer et arrêter de prendre des médicaments opioïdes

- Votre professionnel de la santé devrait vous expliquer les avantages et les inconvénients potentiels des médicaments opioïdes pour soulager la douleur chronique pour que vous puissiez prendre ensemble des décisions concernant vos soins. Si votre famille participe à vos soins, elle devrait également recevoir ces renseignements.
- Les inconvénients potentiels du traitement aux opioïdes comprennent des symptômes physiques inconfortables au moment de l'arrêt du médicament, la dépendance et la surdose.
- Si vous avez actuellement une dépendance à des drogues ou à l'alcool ou que vous en avez déjà eu une, ou que vous avez actuellement un problème de santé mentale, votre risque de dépendance aux opioïdes ou de surdose est plus élevé. Votre professionnel de la santé devrait discuter de ces risques avec vous.
- Afin de s'assurer que vous recevez le traitement le plus sécuritaire et le plus efficace, votre professionnel de la santé et votre pharmacien devraient vérifier votre historique d'ordonnances avant de vous prescrire ou de vous remettre des opioïdes. Ils effectueront cette vérification pour voir si vous avez récemment reçu des opioïdes ou d'autres médicaments qu'il est dangereux de combiner avec des opioïdes.
- Si vous et votre professionnel de la santé décidez que le traitement aux opioïdes vous convient, vous devriez commencer par prendre la dose la plus faible possible qui réduit votre douleur et améliore votre fonctionnement.
- Votre professionnel de la santé devrait surveiller votre consommation d'opioïdes attentivement et vous aider à conserver la dose la plus faible possible.
- Dans la mesure du possible, vous ne devriez pas prendre d'opioïdes et de benzodiazépines en même temps. Les benzodiazépines comprennent des médicaments comme le lorazepam, le diazepam et l'alprazolam. La prise d'opioïdes et de benzodiazépines ensemble peut entraîner de graves problèmes respiratoires.
- Il est possible de développer une dépendance aux opioïdes. Si vous prenez des opioïdes plus souvent ou à des doses plus élevées que ce qui vous a été prescrit ou que vous croyez que les opioïdes ont une incidence négative sur votre vie, parlez-en à votre professionnel de la santé. Votre professionnel de la santé ne devrait pas vous juger. Il devrait vous traiter avec empathie et respect.
- Lorsque votre pharmacien vous remet des opioïdes, il devrait vous expliquer la façon d'entreposer vos médicaments de manière sécuritaire et la façon de mettre au rebut les médicaments non utilisés dont vous n'avez plus besoin de façon sécuritaire.





- Votre professionnel de la santé devrait discuter de la réduction ou de l'arrêt de votre médicament opioïde avec vous si :
 - vous prenez des opioïdes depuis 3 mois ou plus;
 - votre douleur ne diminue pas;
 - vous éprouvez des effets indésirables problématiques;
 - vous prenez une dose élevée d'opioïdes;
 - vous souhaitez réduire ou cesser votre consommation d'opioïdes.
- La réduction ou l'arrêt de vos médicaments opioïdes pourrait avoir des avantages pour vous, y compris la réduction de votre risque de surdose et de votre douleur.
- La réduction ou l'arrêt de la consommation d'opioïdes peut toutefois être difficile. Votre professionnel de la santé devrait travailler avec vous pour que vous preniez cette décision ensemble.

- Si vous réduisez ou interrompez trop rapidement votre consommation, vous pourriez ressentir des symptômes physiques désagréables, tels que des troubles du sommeil, des douleurs musculaires, de la diarrhée, des maux d'estomac et des vomissements. Votre professionnel de la santé travaillera avec vous afin d'élaborer un plan pour vous aider à réduire ou à cesser votre consommation d'opioïdes de manière sécuritaire.
- Lorsque vous réduisez votre consommation, il pourrait vous être utile d'essayer d'autres moyens de gérer votre douleur, comme la physiothérapie, les thérapies psychologiques ou des pratiques culturelles ou spirituelles qui sont importantes pour vous.

Il peut être difficile de vivre avec la douleur chronique, mais de nombreux types de traitements sont disponibles, y compris certains qui ne comprennent pas de médicaments. Votre professionnel de la santé travaillera avec vous afin de trouver le meilleur type de traitement pour vous aider à atteindre vos objectifs en matière de gestion de la douleur.

Tout le monde est différent et certaines options pourraient ne pas s'appliquer à votre situation. Si vous avez des questions sur vos soins, il est important que vous en discutiez avec votre professionnel de la santé.

Remarques

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vous désirez obtenir plus d'information?

Veillez communiquer avec nous à l'adresse qualitystandards@hqontario.ca ou au **1-866-623-6868** si vous avez des questions ou des commentaires à propos du présent guide de référence des patients.

La norme de qualité contient plus d'information. Vous pouvez la consulter sur notre site Web à l'adresse hqontario.ca.

À propos de Qualité des services de santé Ontario

Qualité des services de santé Ontario est le conseiller de la province en matière de qualité des soins de santé. Nous sommes motivés par un seul et unique objectif : **améliorer la santé de tous les Ontariens et Ontariennes.**

Nos normes de qualité sont des ensembles concis d'énoncés qui indiquent les caractéristiques des soins de qualité pour les affections ou les sujets où des écarts importants sont constatés dans la façon dont les soins sont fournis en Ontario et les soins que les patients devraient recevoir. Elles sont fondées sur les meilleures données probantes disponibles et ont été élaborées en collaboration avec des experts cliniques provenant de partout dans la province, ainsi qu'avec des patients et des personnes soignantes ayant des expériences vécues relativement au sujet en question.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur Qualité des services de santé Ontario et nos normes de qualité, visitez : hqontario.ca.