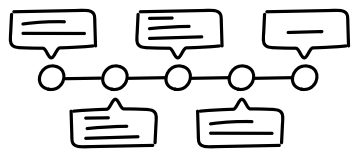


Questions simples pour mener une consultation douleur chronique en soins primaires

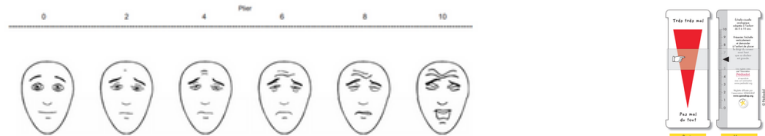
1) Chronologie des douleurs : “Peux-tu me raconter comment tes douleurs ont commencé ?”



2) Localisation des douleurs à l'aide d'un schéma : “Peux-tu me dessiner sur ce schéma les endroits où tu as mal en notant avec les couleurs de ton choix les zones où tu as très mal, moyen mal et un peu mal”



3) Intensité des douleurs : “Peux-tu m’aider à donner une note à tes douleurs? ” [à l’aide d’une échelle adaptée à l’âge et développement cognitif de l’enfant : échelle des visages (4 ans) , EVA (6 ans), échelle numérique (8 ans)]



Type de douleurs : “Peux-tu décrire tes douleurs avec tes mots à toi ?” (si description spontanée impossible, suggestions possibles : “ça tape ? ça brûle ? ça tord ? ça pique ? ça tire ?”). En cas de douleur neuropathique, utiliser le questionnaire DN-4 (il existe une version pédiatrique pour le jeune enfant).



5) Durée : “Combien de jours par mois la douleur est-elle présente ?”



6) Facteurs déclenchants: “Peux-tu m’aider à préciser quels facteurs peuvent déclencher tes douleurs ?”



7) Facteurs améliorants: “Quels facteurs peuvent calmer tes douleurs ? (repos, massage, application de chaud ou de froid, autres)”



8) Événements de vie marquants : “Parfois la douleur s’installe dans des périodes où le cerveau est déjà préoccupé, où on est fatigué, stressé, inquiet.. penses-tu que ce soit le cas ?

9) Introduire l'intrication entre éléments émotionnels et douleurs : “Dans le cerveau, les zones qui contrôlent les émotions et celles qui contrôlent les douleurs sont les mêmes”

