



Avec l'âge vient la sagesse, et non la douleur.

À faire

- Faites des activités physiques que vous aimez et qui ne vous font pas souffrir
- Prenez vos médicaments comme prescrit pour votre douleur
- Participez à des activités qui peuvent détourner votre attention de votre douleur (p. ex. écouter de la musique, regarder des films, passer du temps avec des animaux)
- Pour réduire le stress et la tension musculaire, pratiquez la relaxation comme les exercices de respiration ou la répétition du même mot
- Essayez d'utiliser des compresses froides (p. ex. des compresses de gel congelé ou des chiffons froids) ou chaudes (p. ex. des compresses de gel chauffé ou des chiffons chauds)
- Utilisez des oreillers et des supports pour un confort optimal
- Essayez la massothérapie ou des appareils de massage (p. ex. un fauteuil de massage)

À savoir

- Sachez ce qui atténue ou aggrave votre douleur

À dire

À votre équipe soignante :

- Si vous avez mal
- Si les médicaments contre la douleur ont des effets secondaires
- Si vous prenez des médicaments en vente libre, des suppléments à base de plantes ou du cannabis pour soulager votre douleur

À demander

- Demandez si votre douleur est aiguë (apparaît soudainement, s'atténue rapidement et dure depuis 3 à 6 mois) ou chronique (dure depuis plus de 3 à 6 mois et sera probablement de longue durée ou permanente)
- Renseignez-vous sur les groupes de soutien pour le type de douleur dont vous souffrez
- Demandez s'il convient de consulter un spécialiste de la douleur
- Renseignez-vous sur les traitements contre la douleur dont vous avez entendu parler et que vous pourriez essayer s'ils vous conviennent, tels que l'acupuncture, le cannabis ou la thérapie cognitivo-comportementale

Nous sommes là pour vous soigner!

sfCareTM
Senior Friendly Care
Soins adaptés aux aînés



rgptoronto.ca