

Alternative non médicamenteuse à la douleur

ORGANISATION Présentiel
MOYENS Salle équipée et pouvant accueillir le nombre de participants Remise à chaque participant d'une documentation de soutien pédagogique
DUREE 1 jour(s)
PUBLIC Ensemble du personnel soignant
PRE-REQUIS Aucun
Une attestation de formation sera envoyée.
FORMATEUR

CONTEXTE

Cette formation doit permettre à chaque participant de connaître l'ensemble des moyens non médicamenteux ayant fait la preuve de leur efficacité dans le cadre de la prévention et le traitement des douleurs, d'intégrer dans leur pratique quotidienne celles qui semblent le mieux adaptées aux besoins des patients et d'en évaluer les effets.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- S'approprier les techniques de soins non médicamenteuses
- Connaître les différents types de traitement non médicamenteux et savoir les proposer.

DESCRIPTION / CONTENU

INTRODUCTION

- Présentation du formateur, du programme et des objectifs
- Positionnement des stagiaires : questions, attentes
- Evaluation préformation

CONTENU

ETAT DES LIEUX SUR LA DOULEUR

- Aspects historiques
- Aspects législatifs
- Exigence éthique

LES MECANISMES DE LA DOULEUR

- Les composantes de la douleur
- Les types de douleur
- Les origines de la douleur
- Données physiologiques sur la douleur
- L'impact psychologique de la douleur

LES STRATEGIES THERAPEUTIQUES NON MEDICAMENTEUSES

Techniques de neurostimulation

- Techniques non invasives
 - la neurostimulation électrique transcutanée (TENS)
 - la stimulation magnétique transcrânienne répétitive (rTMS)
- Techniques invasives
 - la stimulation médullaire : pour les douleurs neuropathiques rebelles ;
 - la stimulation des nerfs périphériques : utilisation limitée ;
 - la stimulation du cortex moteur : utilisée dans les douleurs neuropathiques centrales rebelles ;
 - la stimulation cérébrale profonde : si échec des autres techniques

Thérapies physiques

- La kinésithérapie
- La physiothérapie est définie par l'utilisation d'agents physiques dans la pratique kinésithérapique
 - électrothérapie (dont la TENS) ;
 - vibrations mécaniques (ultrasons, infrasons, ondes de choc-tendinites) ;
 - courants de haute fréquence ;



- bio-feed-back ;
- thermothérapie (chaleur), fangothérapie (boue), parafangothérapie (paraffine) et froid (cryothérapie) ;
- hydrothérapie/balnéothérapie.
- Le toucher et les massages

Thérapies à visée psychologique

- La psychothérapie
- Les thérapies cognitives et comportementales (TCC) sont basées sur les théories de l'apprentissage,
- La relaxation vise l'obtention d'une détente musculaire et mentale.
- La sophrologie est une autre méthode de relaxation
- Les techniques de méditation et de pleine conscience sont basées sur des notions comme l'acceptation et l'engagement.

Thérapies complémentaires

- Acupuncture
- La réflexologie et l'auriculothérapie
- L'ostéopathie
- L'homéopathie
- Le tai chi et le qi gong

Traitement placebo

Le placebo est une substance inerte, pharmacologiquement inactive, délivrée dans un contexte thérapeutique (du latin *placebo*, futur du verbe « plaire », « pour plaire au patient »). Il est répertorié dans le Vidal comme médicament dépourvu d'action propre.

LA PRISE EN CHARGE SOIGNANTE

-> Travail à partir de la réalité professionnelle et de patients pris en charge

LES DIFFICULTES DES SOIGNANTS FACE A UN PATIENT DOULOUREUX

- Les mécanismes de défense et le ressenti
- L'éthique comme questionnement : une réponse aux difficultés des soignants

-> Identification et étayage autour de situations de soins

BILAN DE LA FORMATION

- Tour de table : retour des stagiaires au regard des objectifs présentés
- Evaluation post formation

METHODE PEDAGOGIQUE

- Etudes de cas cliniques
- Travail sur les représentations
- Apports théoriques et méthodologiques
- Analyse de pratiques, retours d'expériences
- Cartes heuristiques
- Jeux de rôles

MODALITES D'EVALUATION

L'évaluation de la formation au regard des objectifs visés se fera à plusieurs niveaux :

EN DEBUT DE FORMATION

- Positionnement initial durant le tour de table et l'évaluation réalisée préformation

EN FIN DE FORMATION

- Évaluation de la satisfaction et des réactions des apprenants : au travers des tours de table et des questionnaires de satisfaction
- Évaluation des acquis : au travers de l'évaluation réalisée post formation et des mises en situation

APRES LA FORMATION

- Suivi à froid (questionnaire dans l'extranet, 3 mois après la formation) pour



mesurer le transfert des acquis en situation professionnelle et l'impact sur les pratiques.