



VIVRE AVEC LA DOULEUR CHRONIQUE EN TEMPS DE PANDÉMIE

Résultats d'un sondage pancanadien sur l'impact de la pandémie sur le traitement des personnes vivant avec de la douleur chronique et leurs expériences



[Cliquer ici](#) pour lire le premier article
[Et ici](#), pour le second article

EN BREF

Pour les personnes vivant avec des douleurs chroniques, un bon équilibre entre les approches pharmacologiques et les approches physiques et psychologiques de gestion de la douleur est très important. La pandémie de COVID-19 a pu affecter cet équilibre en changeant les routines et l'accessibilité à certains traitements.

Une équipe de recherche a donc examiné les impacts de la pandémie sur :

- Les changements dans les traitements utilisés pour la douleur chronique
- L'expérience des personnes, entre autres sur : le stress, la santé mentale, les douleurs, la consommation de cannabis et d'opioïdes, l'accessibilité des services

L'étude révèle un impact important de la pandémie sur les traitements et le vécu des personnes vivant avec de la douleur chronique, en particulier pour les populations vulnérables. On propose des recommandations pour favoriser un meilleur accompagnement des personnes vivant avec des douleurs chroniques lorsqu'elles subissent des changements dans leurs habitudes.

Méthode

- Environ **3 000 personnes** ont répondu volontairement à un sondage web pancanadien visant à comprendre les expériences et les défis des personnes vivant avec des douleurs chroniques pendant la pandémie de COVID-19.
- Les données ont été complétées par **22 entrevues** approfondies auprès de personnes issues de populations sous-représentées (ex. personnes autochtones, personnes demeurant en milieu rural, etc.).

Quelques faits saillants

1

La pandémie a engendré beaucoup de changements dans les approches utilisées pour la gestion de la douleur chronique. Par exemple :

- Pertes d'accès à certaines approches physiques ou psychologiques comme les installations sportives
- Augmentation de la dose pour des personnes consommant du cannabis

2

La pandémie a creusé le fossé des inégalités préexistantes relatives à la présence de douleurs chroniques et à l'accès à leurs traitements



5

Pour les personnes vivant avec des douleurs chroniques, la pandémie a eu des effets sur :

- Changements dans la nature de la douleur
- Dégradation de la santé mentale principalement liée à l'isolement social
- Accessibilités aux traitements, en particulier aux approches physiques et psychologiques; manque d'accès aux services de soins de santé et aux installations d'exercice



3

L'accès à internet s'est avéré important, mais inégal, pour la mise en place de solutions alternatives aux habitudes de traitements pré-pandémiques des personnes



4

Le ralentissement général du rythme des activités engendré par la pandémie a souvent été vécu positivement



Recommandations pour l'action

Recommandations pour de futures vagues ou des crises futures :

1

Soutenir autant que possible le maintien des options non pharmacologiques en suggérant des alternatives lorsque le traitement physique/psychologique habituel n'est pas possible.

2

Personnaliser le soutien aux personnes touchées par les inégalités sociales (les personnes vulnérables telles que les personnes âgées et les populations socialement et économiquement défavorisées) en proposant des options de traitement de la douleur chronique qui sont réellement accessibles. Tenir compte notamment des barrières spécifiques à chaque personne relativement à : l'accès à internet, les transports, les coûts, le temps, etc.

3

Bien accompagner les patientes et les patients dans leur utilisation de cannabis ou d'opioïdes, notamment :

- Sensibiliser et accompagner les individus sur les risques, les bénéfices et les inconnus liés à l'utilisation de psychotropes pour le traitement de la douleur, même ceux qui n'ont pas de prescription à ce sujet
- Favoriser la communication et le travail d'équipe entre les professionnels (ex. : médecins, pharmaciens, etc.)
- Suivre les changements d'accès aux médicaments, de dosage, de prolongation de prescription, etc.

Suite des recommandations pour l'action

Suite des recommandations pour de futures vagues ou des crises futures :

4

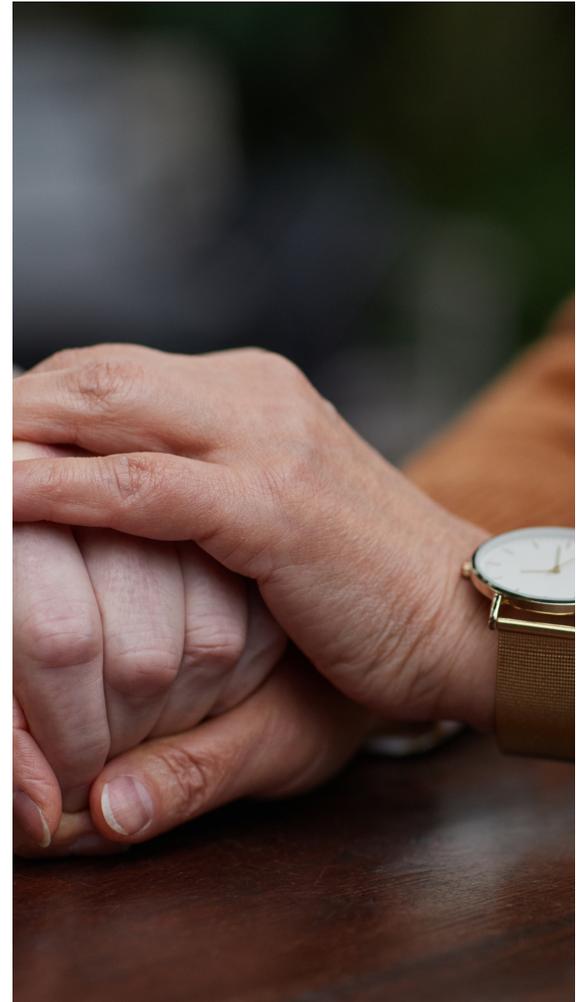
Offrir l'option de la télésanté aux personnes qui le souhaitent. Veiller notamment à :

- Soutenir l'utilisation de la télésanté chez les professionnels (matériel, éducation, etc.)
- Offrir un accès à internet et/ou une tablette aux patientes et aux patients

5

Assurer une meilleure connaissance des ressources communautaires par les cliniciens. Exemple :

- Groupes de soutien [en ligne](#)
- [Association québécoise la douleur chronique](#) (offre groupes de soutien)
- [Portail](#) gérer ma douleur



Conclusion

Bien que plusieurs participants aient signalé des améliorations de leur qualité de vie et une réduction de la pression sociale dans le contexte des ordonnances de maintien à domicile, la pandémie de COVID-19 a par contre révélé et intensifié les disparités et les défis préexistants chez les personnes vivant avec une douleur chronique en termes de ressources matérielles, de condition psychosociale, de soutien social et d'accès aux soins.

Force est de constater qu'il est donc essentiel de maintenir la continuité des soins pour les personnes souffrant de douleur chronique malgré la pandémie ainsi que de prioriser des options de soins virtuels pour compléter les soins en personne en toute sécurité par les professionnels de la santé et les organisations de groupes de soutien.

Pour contacter la chercheuse

Anaïs Lacasse Ph. D., professeure titulaire

Laboratoire de recherche en épidémiologie de la douleur chronique
Département des sciences de la santé | Université du Québec
en Abitibi-Témiscamingue
anais.lacasse@uqat.ca

Note produite par le Consortium INTERS4

La note de politique ou la note de breffage est un outil de transfert de connaissances qui vise à :

- Faire un suivi sur un problème, une situation ou un projet
- Décrire les solutions possibles
- Formuler des recommandations

INTER S4
CONSORTIUM INTERRÉGIONAL
SAVOIRS • SANTÉ • SERVICES SOCIAUX