

Rappelez-vous : On peut bien vivre avec l'ostéoporose!

Vivre avec la douleur : un parcours qui mène au bien-être et à la bienveillance

Merci à Virginia McIntyre, membre du conseil de direction du RCPO, pour sa collaboration

La douleur que décrit Virginia dans son histoire n'est pas directement reliée à l'ostéoporose. Toutefois, la conséquence première de l'ostéoporose est la fracture, et un os fracturé peut entraîner une douleur aiguë (immédiate) et chronique (à long terme). Virginia a appris à profiter de la vie au maximum malgré une douleur chronique. Nous espérons que son histoire vous aidera à faire de même.



Un Canadien sur cinq vit avec une douleur chronique, et j'en suis.

Je n'ai jamais cherché à souffrir, bien sûr; la douleur est arrivée tout d'un coup et elle a refusé de s'en aller. Cette douleur chronique est apparue en 2009 après une blessure à l'épaule pour laquelle j'ai dû subir une opération. Au lieu d'en ressortir soulagée, j'ai conservé une douleur persistante qui m'a forcé à arrêter de travailler.

Je me suis d'abord promenée d'un professionnel de la santé à l'autre. Plusieurs d'entre eux ne comprenaient pas ou ne savaient pas comment traiter une douleur chronique. Le manque de connaissance du système de santé sur les douleurs chroniques m'a d'abord déconcertée et frustrée.

Ce que je trouvais le plus difficile et le plus frustrant au début, c'est lorsque les traitements que me prescrivait les différents professionnels de la santé ne fonctionnaient pas, et que j'avais à supporter le fait qu'ils ne croyaient pas que j'avais réellement mal. Cette incompréhension se manifestait par leurs remarques désinvoltes ou par la façon dont ils me regardaient. Toutes ces années à vivre avec une douleur intense m'ont apporté des sentiments de culpabilité, de détresse, d'anxiété et de solitude. J'avais également des pertes de mémoire. La douleur s'est

Dans de numéro

- Info-fracture
- Vivre avec la douleur : un parcours qui mène au bien-être et à la bienveillance
- Histoire d'os
- Une recette d'Ostéoporose Canada

Info-Fracture

Un Canadien sur cinq vit avec une douleur chronique. Il ne faut pas laisser la douleur chronique nous enlever notre joie de vivre.

intensifiée et a atteint des niveaux si élevés que j'ai cru parfois que je ne pourrais plus continuer comme ça. Je glissais tranquillement vers la dépression et l'invalidité.

Après presque deux ans à vivre avec cette douleur paralysante, on m'a recommandé de consulter l'unité de gestion de la douleur du Centre des sciences de la santé Queen Elizabeth II à Halifax; ma quête dans le milieu de la santé allait enfin cesser. J'ai finalement reçu l'aide d'un médecin spécialiste du traitement de la douleur, un être humain expérimenté. Ça a été le point tournant de ma vie. C'est dans son bureau que j'ai appris que ma douleur était chronique et qu'elle ne s'en irait jamais. Je ne l'ai pas accepté du jour au lendemain, mais grâce aux traitements, à la formation et aux conseils, j'ai appris à composer et à vivre avec cette douleur persistante.

On a porté attention à mes objectifs, aux résultats auxquels je m'attendais et, surtout, à ma qualité de vie. Bien que les traitements analgésiques n'aient pas réussi à éliminer complètement la douleur, ils l'ont réduite. J'ai dû m'adapter à ma nouvelle réalité et apprendre à gérer ma douleur.

C'est à ce moment-là que mon parcours a pris une autre direction, plus positive : celle du mieux-être. Apprendre à contrôler ma douleur et à identifier ses déclencheurs ne s'est pas fait sans heurts; le chemin était semé d'essais et d'erreurs. Ma douleur ne m'avertit pas avant d'apparaître, mais en adoptant une bonne attitude et en me servant de mes propres outils pour gérer ma douleur, je sais que je peux la surmonter. Une équipe soignante me vient maintenant en aide. Les principaux intervenants de mon équipe sont mon médecin de la douleur, mon médecin de famille, mon physiothérapeute, mon massothérapeute et moi (le membre le plus important de l'équipe). Et, à part les professionnels de la santé, il existe d'autres précieuses ressources, dont l'entraide entre pairs.

La douleur persistante est un concept que la plupart des gens ignorent, mais le soutien de pairs ayant vécu la même expérience, donc pleinement conscients de la situation, offre des conditions uniques, un milieu propice à la guérison et à la prise en charge de la douleur. Cette compréhension m'a motivée à organiser et à animer un groupe de soutien dynamique qui enseigne l'autogestion de la douleur dans la vallée d'Annapolis en Nouvelle-Écosse.

Garder une attitude positive, s'entraider entre pairs et adopter un mode de vie sain – ce qui inclut une bonne alimentation, l'exercice, des techniques de relaxation, une posture appropriée et de bonnes habitudes de sommeil – sont tous des moyens qui m'ont aidée à rendre la douleur plus tolérable. Je suis maintenant capable de gérer ma douleur et de concilier travail, famille et amis, mais surtout, de bien vivre avec une douleur persistante.

Ma vie a pris un mauvais tournant quand cette douleur chronique est apparue, mais cette route ardue m'a fait développer de nouvelles amitiés, une plus grande compassion envers les autres et une meilleure connaissance de moi-même. J'ai appris à vivre avec la douleur au quotidien et, grâce à une équipe de soins fabuleuse et au soutien de ma famille et de mes pairs, je peux maintenant continuer à profiter pleinement de la vie.

J'ai eu la chance de recevoir une bourse de la Société canadienne de la douleur (SCD) pour assister à leur réunion scientifique annuelle de 2017 à Halifax. Au cours de cette conférence, nous, les patients, avons eu le privilège de participer à une séance de formation pour apprendre à rédiger et à partager nos histoires personnelles. Cette activité m'a démontré la valeur des patients en tant que partenaires et l'importance de

partager nos histoires avec les autres. Je partage maintenant l'histoire de ma douleur, je suis devenue une patiente conseillère et je suis heureuse d'aider les autres en animant un groupe de soutien et de formation en autogestion de la douleur.

On m'a demandé ce qui me motivait. La réponse, c'est VOUS, les membres du RCPO. Les membres du RCPO, ainsi que de la Société canadienne de la douleur, m'ont démontré la force du partage de nos histoires. Plusieurs membres du RCPO ont partagé avec courage leur parcours personnel avec l'ostéoporose. Votre courage et vos histoires m'ont inspirée et motivée, de même que tant d'autres. Merci aux membres du RCPO – continuez, s'il vous plaît, à communiquer avec nous et à partager vos expériences. Nous voulons vous connaître.

Un sage conseil :

Ne laissez pas une douleur chronique vous enlever votre joie de vivre. La douleur a décidé de faire partie de ma vie et elle me rappelle sans cesse le bien que chaque jour peut offrir.

Est-ce que vous saviez que le RCPO offre un soutien par les pairs ? Vous pouvez entrer en contact avec des personnes qui vivent avec l'ostéoporose, et qui ont éprouvé la douleur qu'entraîne une fracture, en lisant les bulletins d'information électroniques de Vivre et en composant le numéro sans frais – 1 800 977-1778. Les bénévoles qui vous répondront sont des personnes compétentes et bienveillantes, qui comprennent ce que vous vivez. Elles seront heureuses de vous entendre et de vous offrir leur aide et leur soutien. Pour vous inscrire au RCPO, vous n'avez qu'à visiter le www.osteoporosecanada.ca/rcpo.

Nous apprécions vos commentaires.

Vous avez une question?

Y a-t-il un sujet lié à l'ostéoporose sur lequel vous aimeriez apprendre davantage dans l'infolettre Vivre?

Vous cherchez une excellente occasion de bénévolat?

Communiquez avec nous en composant notre numéro sans frais 1 800 463-6842 ou en nous écrivant au copn@osteoporosis.ca.

HISTOIRE D'OS:

Plus personne n'y met les pieds - c'est toujours bondé !

– Yogi Berra

MUESLI AUX PÊCHES, FRAISES ET AMANDES

Temps de préparation: 10 min

Temps de réfrigération : 12 hrs

Donne : 4 portions

Calcium : 302mg



Cette recette de muesli nutritive et savoureuse, prête en 10 minutes, est tout indiquée pour les amoureux de fruits et de yogourt. Vous la réfrigérez toute la nuit et, le lendemain, un déjeuner protéiné vous attend pour commencer votre journée du bon pied.

Ingrédients

1 1/2 tasse (375 ml) de flocons d'avoine
1 1/2 tasse (375 ml) **de yogourt nature**
1/2 tasse (125 ml) **de lait**
1/4 tasse (60 ml) de sirop d'érable
1/4 tasse (60 ml) de germe de blé
1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille

Garnitures :

2 pêches tranchées
8 à 10 fraises en quartiers
1/3 tasse (80 ml) de graines de citrouille
1/3 tasse (80 ml) d'amandes entières

Préparation

Mélanger les flocons d'avoine, le yogourt et le lait dans un bol et couvrir, puis réfrigérer toute une nuit.

Le lendemain matin, ajouter le sirop d'érable, le germe de blé et la vanille au mélange de flocons d'avoine et mélanger.

Garnir le muesli de pêches tranchées, de fraises en quartiers, de graines de citrouille, d'amandes entières et de quelques flocons d'avoine.

Pour plus d'information, [cliquer ici](#) pour cette recette sur le web