

AIDE-MÉMOIRE GUICHET D'ACCÈS DI-TSA-DP : SERVICES SPÉCIALISÉS EXTERNES EN DÉFICIENCE PHYSIQUE PROGRAMME RÉGIONAL DE DOULEURS CHRONIQUESⁱ

Qu'est-ce que le programme régional des douleurs chroniques en bref

Ce programme d'adaptation est offert aux personnes de 18 ans et plus, vivant une problématique de douleur qui persiste au-delà du délai normal de guérison des tissus ou qui est associée à un désordre chronique. Les services sont offerts sur une base externe.

La finalité de ce programme est de réduire l'impact de la douleur sur le fonctionnement global des usagers par une auto-prise en charge et un enseignement des stratégies d'autogestion de la douleur. Il ne prévoit donc pas d'intervention de traitement de la douleur.

Les activités proposées ont pour objectif de permettre à l'utilisateur :

- De connaître le phénomène douloureux, les facteurs contributifs et ses conséquences fonctionnelles;
- D'apprendre à composer avec la douleur;
- D'intégrer et de maintenir la pratique régulière d'activités physiques dans son mode de vie;
- De s'approprier et d'intégrer les stratégies de gestion de la douleur dans son quotidien.

Trajectoire de services

Le programme régional de douleurs chroniques s'inscrit dans le [continuum de soins et de services en douleur chronique](#), avant les services offerts dans la communauté. Il est offert suite aux traitements visant à réduire ou enrayer la douleur et en présence de douleur persistante affectant les activités quotidiennes.

Critères d'admissibilité

Compte tenu de notre mandat de services spécialisés en adaptation/réadaptation, l'admissibilité d'une personne ne peut pas être basée uniquement sur le diagnostic et doit aussi répondre à l'ensemble des critères suivants :

Doit répondre aux 6 critères suivants :

- 1) Ne pas avoir participé à ce programme ou à un programme similaire par le passé ;
- 2) Être âgé de 18 ans et plus;
- 3) Présenter une douleur chronique depuis plus de 12 mois, entraînant des incapacités significatives et persistantes, ayant un impact important sur la reprise/la réalisation des activités quotidiennes ;
- 4) Avoir atteint un plateau d'évolution après avoir participé à un minimum d'au moins 3 mois d'interventions régulières (environ 8-12 rencontres) en services spécifiques ou privés ;
- 5) **Avoir un médecin qui peut assurer un suivi et** qui confirme que la personne peut participer à un programme d'exercices, qu'elle n'a pas de condition médicale empêchant sa participation au groupe et qui assure le suivi de sa médication, au besoin;
- 6) La personne doit manifester une volonté et une capacité à participer activement à l'ensemble des activités planifiées telles que la réactivation physique et l'enseignement sur l'autogestion de la douleur, pour la durée totale du programme soit 10 semaines.

DIAGNOSTICS ADMISSIBLES

- Polyarthrite rhumatoïde et autres polyarthrites;
- Syndrome douloureux persistant suite à une blessure orthopédique grave (BOG);
- Fibromyalgie;
- Maux de dos chroniques (lombalgie, dorsalgie);
- Syndrome douloureux persistant depuis plus de 12 mois suite à une entorse ou une blessure musculaire ;
- Sténose spinale non contemporaine (sans intervention chirurgicale récente ou à venir).

EXCLUSIONS

Les diagnostics de :

- Encéphalite myalgique chronique/ Encéphalomyélite myalgique (syndrome de l'EM)
- Syndrome de fatigue chronique (Syndrome de SFC) / Fatigue chronique
- COVID longue, (pour les résidents/employés du CISSMO, voir les informations sur la trajectoire de [services offerts en COVID longue par l'équipe spécialisée de réadaptation.](#))

Les conditions suivantes :

- Une condition en phase inflammatoire aiguë;
- Un trouble de santé mentale ou un problème de comportement interférant avec la participation aux activités compte tenu de la modalité de groupe;
- Avoir déjà participé à ce programme ou à un programme similaire.

Modalités d'accès

DOCUMENTS REQUIS POUR LORS D'UNE RÉFÉRENCE

- [Demande de service](#) ;
- [Fiche complément d'information pour le programme régional des douleurs chroniques](#);
- Attestation médicale confirmant le diagnostic admissible.

Documents/Informations souhaitables

- Rapports en ergothérapie/physiothérapie ;
- Imagerie médicale ;
- Profil pharmacologique ;
- Notes médicales, etc.

- ✓ Compléter le formulaire *Demande de services DI-TSA-DP* ;
- ✓ Joindre les documents pertinents ;
- ✓ Acheminer le tout au guichet unique d'accès DI-TSA-DP (**privilégiez le courriel**)

Notez que toute demande jugée incomplète sera retournée au référent

Courriel :

guichet-acces.di-tsa-dp.ciassmo16@ssss.gouv.qc.ca

Télécopieur : 450-635-1865

Courrier : 27, rue Goodfellow
Delson (Québec) J5B 1V2

Pour complément d'information : 450 635-4779

Informations complémentaires

Concernant l'offre de service du programme régional de douleurs chroniques du CRDP:

- Le suivi est uniquement offert en groupe. Le groupe est composé d'environ 10 participants ;
- Les rencontres de groupe sont offertes au **CRDP St-Hubert** situé au 5300, chemin de Chambly dans la ville de Saint-Hubert. Le participant doit être en mesure de se déplacer;
- Le groupe se donne à la fréquence suivante : **deux (2) demi-journées par semaine pour 10 semaines**, selon une formule hybride alternant entre le présentiel et le virtuel. La personne référée doit confirmer son engagement à participer activement au programme pour **toute** la durée du programme;
- Le contenu du groupe est présenté en français ;
- Il n'y a aucune prise en charge médicale; aucune prescription médicale incluant la marijuana thérapeutique ne sera faite. La personne référée doit avoir un médecin qui assure son suivi.

Pour plus d'informations sur la [COVID longue](#) ou pour faire une [demande de service pour de la réadaptation-COVID longue](#), cliquer sur les hyperliens. Ces services sont offerts à la population habitant sur le territoire ouest de la Montérégie. Avant de faire votre demande, nous vous invitons à consulter le document sur les [services offerts en COVID longue par l'équipe spécialisée de réadaptation](#).

Liens utiles

- [Association de la fibromyalgie région Montérégie](#) ou 1-888-928-1261 ou 450 928-1261
- [Association de la fibromyalgie et du syndrome de fatigue chronique de Vaudreuil-Soulanges](#) ou 450 218-7722
- [Association québécoise de la douleur Chronique](#) (AQDC) ou 1-855-230-4198 ou 514-355-4158
- [Réseau Québécois de recherche sur la douleur](#) ;
- [Société québécoise de la douleur](#) (Quebec Pain society) ;
- [Chronic Pain Association of Canada](#)

Autres informations pertinentes :

- [Clinique de gestion de la douleur- CISSS de la Montérégie-Centre](#) ;
- [Service consultatif de la gestion de la douleur-Hôpital Pierre-Boucher](#) – CISSS de la Montérégie-Est
- Le projet Prév-Action : CISSSMO - pour informations, écrire à projet.msss.douleur.chronique.ciessmo16@ssss.gouv.qc.ca

Le CISSS de la Montérégie-Est rend disponible [des documents relatifs à la gestion de la douleur](#).

Trouver un médecin de famille

- Pour avoir accès à un médecin de famille, vous pouvez vous [inscrire sur la liste d'attente du Guichet d'accès à un médecin de famille \(GAMF\)](#). Le temps d'attente varie selon la disponibilité des médecins et le nombre de personnes inscrites sur la liste dans votre région.

Vous n'avez pas de diagnostic ?

Si vous avez des doutes quant à votre situation ou à celle de votre enfant, parlez-en à votre médecin qui pourra vous référer au bon service. Vous pouvez en tout temps contacter le 811 afin de parler à un intervenant social.

ⁱ Cet aide-mémoire sert de guide pour aider le référent à faire une demande de service et ne remplace en aucune façon le jugement clinique des professionnels du guichet d'accès.