



**Aidez Votre Guérison :
Votre Guide Pour Le Soin D'une Plaie**

Plaie de pression



**Santé à domicile
Ontario**

Le programme

Cette brochure vous aidera à :

- vous occuper de votre plaie chez vous;
- rehausser et conserver votre santé et votre qualité de vie;
- prévenir de nouvelles plaies.

Vous pouvez utiliser cette brochure et le passeport qui l'accompagne pour :

- noter les informations au sujet de vos soins;
- guider les soins quotidiens que vous apportez à votre plaie;
- savoir quand vous devriez téléphoner à votre équipe;
- vous assurer que vous recevez les meilleurs soins possible pour votre plaie.

Votre équipe de soins tient à collaborer avec vous pour assurer la guérison et l'autotraitement de votre plaie.



Vous avez fixé certains buts personnels. Or, votre passeport est un outil qui vous aide à faire le suivi de ces buts et de vos soins, alors que vous commencez à soigner vous-même votre plaie chez vous.

Pour que votre plaie guérisse, vous devrez prendre soin de vous et porter attention à votre corps. Mais vous ne devez pas pour autant cesser de faire tout ce que vous aimez faire. Pour cela, cette brochure vous aidera!

Conservez cette brochure et votre passeport à portée de la main pour que puissiez les consulter facilement et y noter des informations sur l'évolution de votre guérison. Il est bon de bien connaître le type de plaie que vous avez.

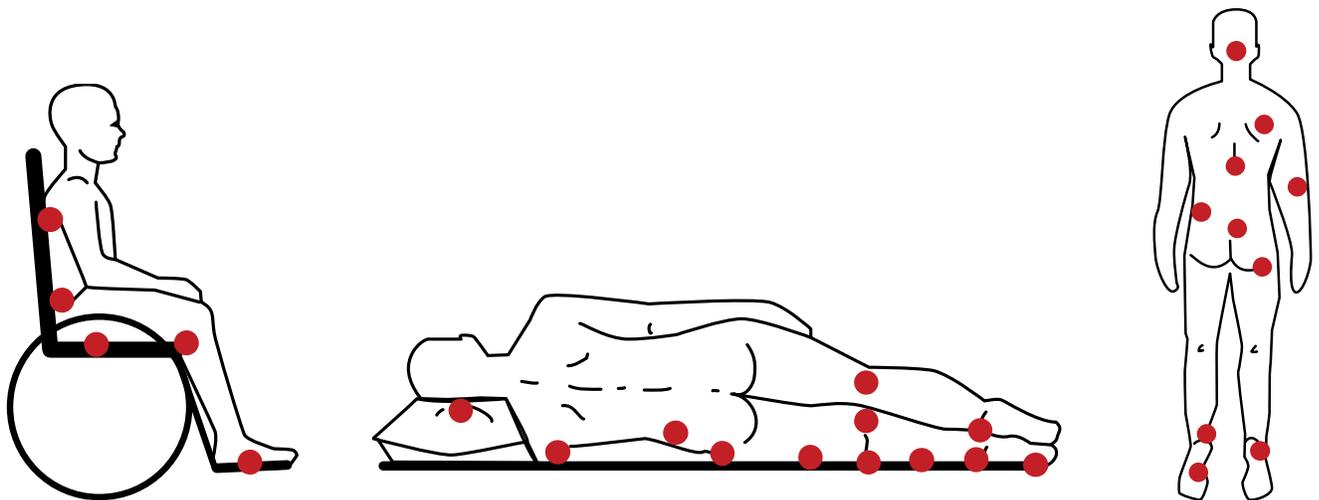


Plaie de pression

Vous avez une plaie de pression. C'est une plaie dont la cause est une pression exercée sur votre corps.

Lorsqu'une partie du corps subit de la pression pendant une longue période de temps, la circulation du sang est réduite à cet endroit et une plaie se forme. Parfois, une plaie de pression est provoquée par quelque chose qui frotte, qui pousse ou qui tire contre une partie du corps.

Une plaie de pression se produit généralement sur une partie du corps où il y a peu de gras ou de muscle, comme les coudes, les fesses et le dos, mais elle peut se développer n'importe où sur le corps.



Gérer votre plaie de pression

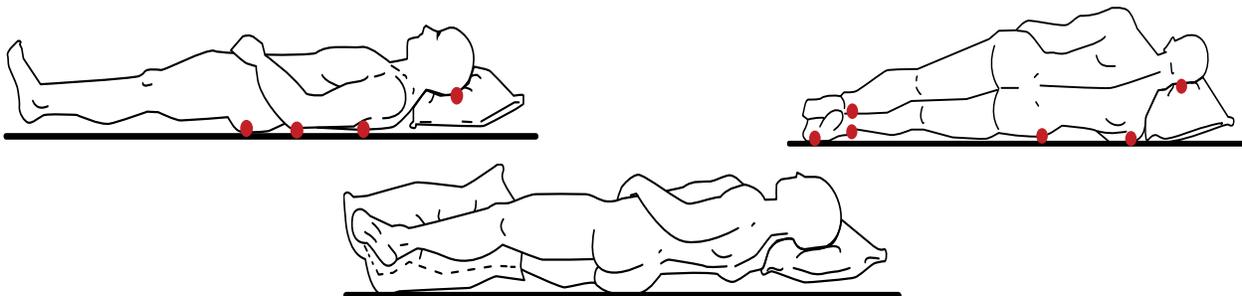
Si vous savez comment vous avez contracté une plaie de pression, vous saurez comment mieux gérer votre plaie et prévenir la formation de ce genre de plaie à l'avenir. Pour atteindre **VOTRE** meilleur niveau de santé, voici ce que vous devez faire :

1. Évitez la pression. La pression se produit lorsque vous maintenez la même position pendant longtemps.
2. Assurez-vous que votre peau est propre et sèche, mais utilisez une lotion hydratante sur la plaie et la peau environnante.
3. Évitez ce qui pourrait froter, tirer ou pousser contre votre peau et évitez de l'érafler ou de l'égratigner.
4. Ayez un régime alimentaire équilibré et riche en protéines, car les protéines aident à garder la peau en bon état et à se guérir.
5. Si vous fumez, **CESSEZ!** C'est mauvais pour la circulation du sang, la peau et le corps généralement. Votre équipe vous présentera des options pour vous aider à surmonter votre accoutumance. C'est certainement une des meilleures choses que vous pouvez faire pour aider votre corps à tout âge.

Changer de position et se tourner

Si vous changez régulièrement votre position, votre corps subira moins de pression, ce qui aidera à guérir votre plaie de pression et vous évitera de nouvelles plaies de ce genre. Votre infirmière ou infirmier des Services de soutien à domicile et en milieu communautaire Nord-Est donnera à vous et à la personne qui vous aide des conseils sur quand et comment changer votre position.

- Voici quelques conseils à retenir pour le changement de position :
- Distribuez la pression également sur votre corps.
- Changez de position toutes les deux heures.
- Faites de petits changements de position encore plus fréquemment.
- Évitez la pression directe sur les parties osseuses du corps, comme vos hanches (quand vous vous couchez sur le côté).
- Utilisez des oreillers pour épargner de la pression à votre corps.
- Si vous utilisez un fauteuil roulant, votre équipe des Services de soutien à domicile et en milieu communautaire Nord-Est vous recommandera des produits qui peuvent aider à réduire la pression.



Soigner votre plaie

Voici les étapes à suivre pour bien soigner votre plaie :

Se préparer

- Rassemblez vos fournitures et nettoyez une surface de travail suffisamment grande.

Se laver les mains

- Enlevez tout bijou et tenez vos mains sous l'eau courante tiède en les pointant vers le bas.
- Appliquez du savon et lavez-vous les mains pendant 15 à 30 secondes en prenant soin de laver sous les ongles.
- Bien rincer et bien sécher avec une serviette propre.

Enlever le pansement

- Détachez soigneusement et retirez le bandage doucement.
- Si le pansement ne se détache pas, humectez cette région.
- Placez le pansement dans un sac de plastique et mettez-le de côté.
- Lavez-vous les mains encore.

Inspecter la plaie

- Inspectez la plaie pour constater s'il y a drainage, rougeur, douleur ou enflure.

Nettoyer la plaie

- Remplissez la seringue de la solution recommandée.
- Tenez la seringue de 1 à 6 pouces de la plaie et la faites-la gicler doucement.
- Utilisez un morceau de tissu ou de gaze doux et sec pour assécher la plaie sans la froter.

Mettre un pansement

- Positionnez et attachez le pansement propre sur votre plaie.

Terminer

- Jetez les fournitures utilisées dans un sac en plastique à l'épreuve de l'eau doublé et bien attaché.
- Lavez-vous les mains encore!
- Lavez tout linge souillé séparément.

N'oubliez pas : le pansement ne doit servir qu'une fois. Ne jamais le réutiliser.

Signes d'un problème

Votre plaie changera d'aspect au cours du processus de guérison. Quand vous changez votre pansement, c'est l'occasion d'examiner votre plaie. Téléphonnez à votre infirmière ou infirmier si vous constatez les changements suivants :

- La rougeur, la douleur, l'enflure ou le saignement a augmenté
- La plaie est plus grande ou plus profonde
- La plaie semble asséchée ou assombrie
- La plaie suinte davantage
- Le liquide qui suinte de la plaie devient épais, beige, vert ou jaune, ou il sent mauvais (pus)
- Votre température corporelle dépasse 100 °F (37,8 °C) pendant plus de 2 heures
- Vous remarquez qu'une odeur désagréable émane de votre plaie après qu'elle a été nettoyée

Quand je change mon pansement

Gardez la liste suivante à portée de la main et utilisez-la pour vous souvenir du type de pansement à utiliser pour votre plaie et quand changer votre pansement.

J'enlève mon pansement :

Je nettoie ma plaie :

Le 1^{er} pansement que je mets :

Le 2^e pansement que je mets :

Le 3^e pansement que je mets :

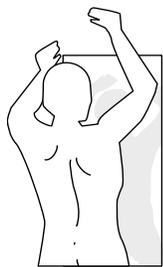
Je change mon pansement :

Je dois appeler mon infirmière ou infirmier :

Si mon pansement coule :

Éviter de nouvelles plaies de pression

Quand votre processus de guérison sera bien entamé, vous voudrez éviter la formation de nouvelles plaies. La meilleure façon de le faire est d'examiner votre peau chaque jour, vous-même ou avec la personne qui vous aide. Si vous le faites vous-même, un miroir peut vous aider à examiner les parties du corps les moins facilement visibles. Portez une attention particulière aux zones où la rougeur persiste après que vous avez changé de position. Le but est de détecter et de corriger les problèmes AVANT la formation d'une plaie de pression.



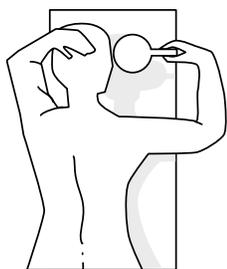
Examinez le devant et le derrière du corps dans un miroir, ensuite les flancs gauche et droit en levant les bras.



Pliez le coude et examinez bien l'avant-bras et le derrière du haut du bras.



Examinez le derrière des jambes et des pieds, entre les orteils et la plante des pieds.



Examinez le derrière du cou et du cuir chevelu avec un miroir à main.

N'oubliez pas de diviser les cheveux et d'examiner le cuir chevelu.



En terminant, examinez les fesses et l'aîne avec un miroir à main.

Gérer votre plaie

Voici quelques scénarios qui vous aideront à juger du progrès de votre guérison :

Votre plaie est saine.

L'apparence de votre plaie n'est pas très différente depuis votre dernier changement de pansement. Il n'y a pas de rougeur, d'inflammation, de douleur ou de saignement et le liquide exsudé a la même apparence. Votre plaie semble avoir un peu rapetissé et elle suinte moins.

Votre plaie se complique peut-être; téléphonez à votre infirmière ou infirmier.

Votre plaie semble plus grande ou plus profonde. Il y a un peu de rougeur et la plaie semble enflée. Il n'y a pas de saignement, mais le liquide exsudé a une apparence différente ou il est plus abondant que d'habitude.

Téléphonez votre infirmière ou infirmier ou consulter avec votre fournisseur de soins primaires. En cas d'urgence, composer le 911.

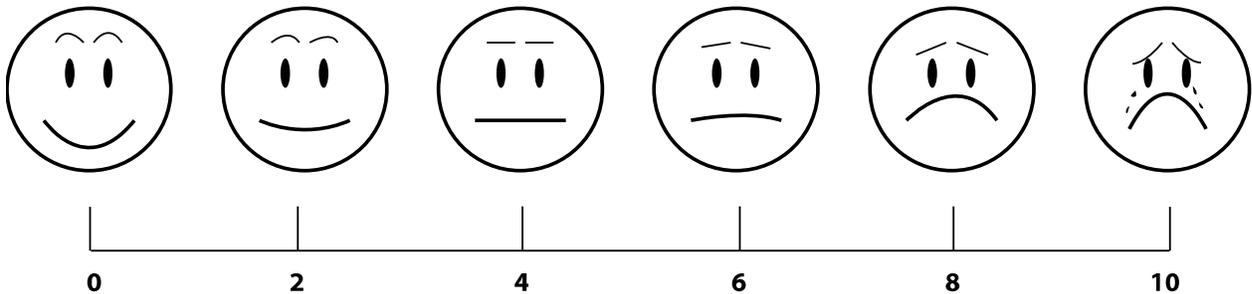
Votre plaie semble plus grande ou plus profonde. Il y a de la rougeur, de l'enflure, ou un saignement qui ne cesse pas. Le liquide exsudé est très différent ou plus abondant. Vous ressentez de la douleur et vous faites de la fièvre. Vous sentez une mauvaise odeur qui émane de votre plaie après qu'elle a été nettoyée.

Activités quotidiennes

Veillez vous occuper de ces activités quotidiennes :

- Vérifiez votre pansement quotidiennement. Assurez-vous que le pansement est sec et stable. Jugez s'il est nécessaire de changer le pansement.
- Examinez votre peau et votre corps.
- Remarquez toute différence de l'aspect de votre plaie chaque jour ou à chaque changement de pansement.
- Nourrissez-vous bien, mangez des repas réguliers et consommez assez de protéines.
- Jugez de votre état de santé général aujourd'hui.
- Suivez votre plan d'exercice physique.

- Évaluez le degré de douleur que vous ressentez. L'échelle ci-dessous peut vous aider à évaluer votre degré de douleur. Vous pouvez en discuter avec votre infirmière ou votre infirmier à vos rendez-vous.



Symptômes sérieux

Si vous avez un de ces symptômes, téléphonez au 911 ou allez au service d'urgence immédiatement!

- Votre température corporelle dépasse 100 °F (37,8 °C) pendant plus de 4 heures.
- Vous avez de la difficulté à respirer.
- Vous éprouvez de la confusion.
- Vous faites de la fièvre, vous frissonnez ou vous avez des étourdissements.
- Votre plaie saigne et le saignement NE CESSE PAS.

Coordonnées de vos contacts

Utilisez cette page pour noter les numéros de téléphone et les renseignements importants pour la période de traitement de votre plaie à domicile.

Le nom de mon infirmière ou infirmier : _____

Son n° de téléphone cellulaire : _____

Son n° de téléphone au bureau : _____

Ma coordonnatrice ou mon
coordonnateur de soins: _____

Son n° de téléphone cellulaire : _____

Son n° de téléphone au bureau : _____

Nom de mon médecin : _____

Son n° de téléphone cellulaire : _____

Son n° de téléphone au bureau : _____

Pour nous joindre

Si vous avez des questions au sujet de nos services, n'hésitez pas à communiquer :

310-2222 • ontariosanteadomicile.ca

Santé à domicile Ontario a plusieurs bureaux communautaires dans le nord-est pour vous servir, dont les suivants :

Kirkland Lake

53, ch. Government Ouest
Kirkland Lake ON P2N 2E5
Téléphone : 705-567-2222
Sans frais : 1-888-602-2222

North Bay

1164, av. Devonshire
North Bay ON P1B 6X7
Téléphone : 705-476-2222
Sans frais : 1-888-533-2222

Parry Sound

6, rue Albert
Parry Sound ON P2A 3A4
Sans frais : 1-800-440-6762

Sault Ste. Marie

390, rue Bay, bureau 103
Sault-Sainte-Marie ON P6A 1X2
Téléphone : 705-949-1650
Sans frais : 1-800-668-7705

Sudbury

40, rue Elm, bureau 41-C
Sudbury ON P3C 1S8
Téléphone : 705-522-3461
Sans frais : 1-800-461-2919
TTY : 711 (demandez le numéro 1-888-533-2222)

Timmins

330, av. Second, bureau 101
Timmins ON P4N 8A4
Téléphone : 705-267-7766
Sans frais : 1-888-668-2222

Des soins exceptionnels, peu importe où vous habitez.

Chaque jour, Santé à domicile Ontario coordonne les soins offerts à domicile et en milieu communautaire à de milliers de patients partout dans la province.

Pour des renseignements sur les soins à domicile et en milieu communautaire et sur le placement dans un foyer de soins de longue durée, ou pour présenter une demande de services, veuillez composer le 310-2222. Aucun indicatif régional n'est requis..

www.ontariosanteadomicile.ca