

Comment prendre soin de votre plaie ?



Table des matières

Qu'est-ce qui peut aider une plaie à cicatriser ?	04
À quoi servent les pansements spécialisés ?	06
Puis-je changer mon pansement moi-même ?	08
Préparer le changement de pansement	08
Changer le pansement	10
À quelle fréquence dois-je changer le pansement ?	14
À quoi dois-je faire attention ?	16

Dans cette brochure, vous trouverez des informations sur la marche à suivre pour changer un pansement chez vous.

Même si vous soignez votre plaie à domicile, restez en contact avec votre infirmier(ère) ou votre médecin afin de mettre toutes les chances de cicatrisation de votre côté. Il-elle vous donnera des conseils pour soigner votre plaie. Cette brochure est quant à elle destinée à vous guider, vous ou votre aidant-e, pour changer votre pansement en toute sécurité si votre infirmier(ère) ne peut pas passer chez vous.

Il est fort probable que votre infirmier(ère) devra de toute façon voir votre plaie, il-elle vous donnera aussi des conseils généraux pour prendre soin de votre santé afin de faciliter la cicatrisation de votre plaie.

Clause de non-responsabilité

Le pansement doit être manipulé et changé par des professionnel-le-s de la santé, mais si aucun-e n'est disponible, un-e membre de votre famille ou vous-même pouvez être amené-e à le faire. Le fabricant rejette toute responsabilité en ce qui concerne l'application d'un pansement par ces personnes. Par conséquent, si le pansement est appliqué par une personne qui n'est pas un-e professionnel-le de la santé, l'utilisateur-riche le fait à ses propres risques et périls.

Qu'est-ce qui peut aider une plaie à cicatriser ?

» Par exemple :

- Éviter de fumer
- Manger sain et équilibré
- Faire régulièrement de l'exercice physique, en respectant ses limites
- Dormir d'un sommeil réparateur

Votre plaie peut mettre du temps à cicatriser pour un certain nombre de raisons liées aussi bien au pansement qu'à votre état de santé général et à l'état de la plaie.



Il faut
maintenir la
plaie dans un
environnement
humide pour
favoriser la
cicatrisation

À quoi servent les pansements spécialisés ?

» Les pansements spécialisés :

- protègent physiquement votre plaie.
- maintiennent la plaie dans un environnement humide et ne provoquent ni douleur ni traumatisme au retrait.
- restent en place plus longtemps pour favoriser la cicatrisation*.
- absorbent les liquides émis par la plaie, les empêchant de se répandre sur vos vêtements.
- sont confortables.

* En fonction de l'état de la plaie et de la peau périlésionnelle ou des pratiques cliniques.



Le pansement
protège
votre plaie

Puis-je changer mon pansement ?

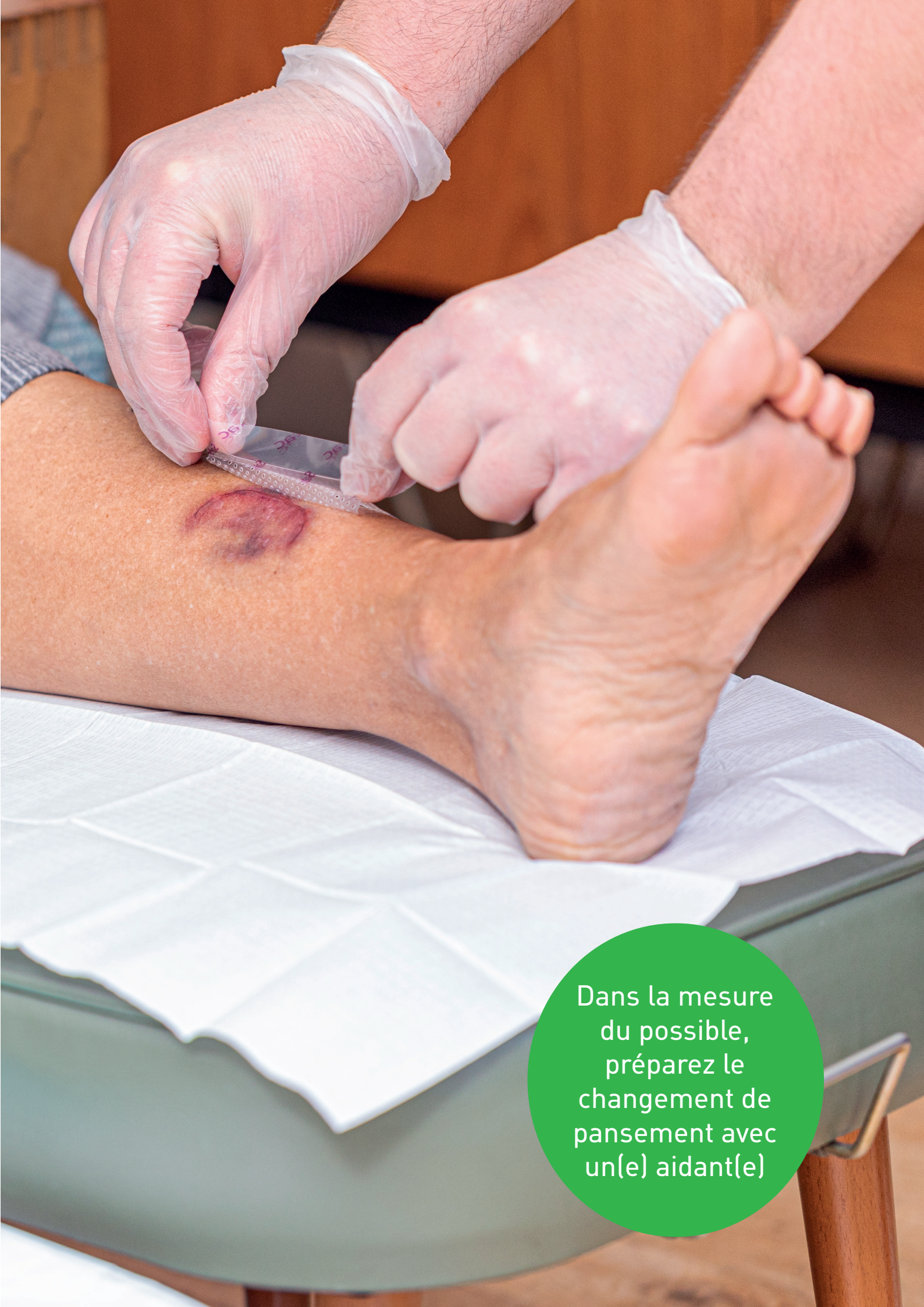
Oui. Si aucun·e professionnel·le de la santé n'est disponible, vous pouvez changer votre pansement vous-même. Si un·e membre de votre famille ou aidant est présent·e, demandez-lui de vous seconder.

Préparer le changement de pansement

Vous pouvez réaliser les opérations suivantes dans la douche ou confortablement assis·e dans un fauteuil.

- » Placez un sac à côté de vous pour y jeter l'ancien pansement et les gants (fixez-le à une table avec du papier collant si c'est possible).
- » Préparez sur une surface plane et dégagée tout le nécessaire pour changer votre pansement : le nouveau pansement (toujours dans son emballage), des gants jetables (il vous en faudra 2 ou 3 paires), du désinfectant pour les mains, de la gaze et tout autre produit dont vous pourriez avoir besoin.
- » Votre infirmier(ère) vous conseillera peut-être de nettoyer votre plaie dans la douche, si c'est faisable et sans danger. Vous pouvez également utiliser un bol rempli d'eau tiède du robinet, que vous posez à portée de main.





Dans la mesure
du possible,
préparez le
changement de
pansement avec
un(e) aidant(e)

Changer le pansement

- » Lavez-vous soigneusement les mains à l'eau et au savon pendant 20 secondes en vous concentrant sur les zones entre les doigts et sur les paumes.
- » Important : essuyez-vous les mains avec une serviette propre.
- » Mettez des gants jetables ou appliquez du désinfectant pour les mains.



» Retirer l'ancien pansement

- 1.** Placez une main sur la peau en haut du pansement et tirez sur l'extrémité du pansement pour le détacher.
Procédez lentement et en cas de besoin, utilisez un peu d'eau tiède pour faciliter le retrait.
- 2.** Une fois que vous avez retiré le pansement, placez-le avec les gants dans le sac.



Changer le pansement

» Nettoyer la plaie

NE TOUCHEZ PAS LA PLAIE À MAINS NUES

1. Mettez une nouvelle paire de gants jetables.
2. Si vous utilisez de l'eau tiède, humectez la gaze. Commencez par la peau périlésionnelle. Prenez un nouveau tampon de gaze et nettoyez la plaie. Partez de l'intérieur vers l'extérieur. Si vous êtes sous la douche, dirigez un jet d'eau tiède sur la plaie et nettoyez la plaie et la peau périlésionnelle avec de la gaze en cas de besoin.
3. Hors de la douche, séchez soigneusement la peau périlésionnelle en la tapotant avec de la gaze, que vous jetez ensuite dans le sac.
4. Observez la plaie (si elle a un aspect, une odeur et/ou un toucher différent(e)(s), rendez-vous à la page 16). Vous pouvez également la photographier pour la montrer à l'infirmier(ère).



» Appliquer le nouveau pansement

1. Lavez-vous les mains et mettez une nouvelle paire de gants ou appliquez du désinfectant pour les mains.
2. Retirez le pansement de son emballage et décollez la première moitié du feuillet protecteur.
3. Posez le pansement sur la plaie et la peau périlésionnelle, la face qui était recouverte par le feuillet protecteur tournée vers le bas.
4. Décollez l'autre moitié du feuillet protecteur et veillez à ce que le coussin du pansement recouvre la plaie.
5. Vérifiez si le pansement recouvre bien les bords de la plaie et appliquez une crème hydratante/émolliente sur la peau périlésionnelle en cas de besoin.
6. Lavez-vous les mains.



À quelle fréquence dois-je changer le pansement ?

- » Laissez votre pansement en place le plus longtemps possible, ou pour la durée recommandée par votre infirmier(ère). Normalement, un pansement doit être changé 1 à 3 fois par semaine.
- » **Un pansement doit être changé sans délai dans les situations suivantes :**
 - Des liquides commencent à s'écouler sous les bords du pansement.
 - Le pansement se décolle.



Laissez le
pansement en
place le plus
longtemps
possible

À quoi dois-je faire attention ?

» Voici quelques signes susceptibles d'indiquer que votre plaie s'est infectée :

- La plaie est plus douloureuse que d'habitude.
- La quantité de liquide augmente significativement.
- La peau autour de la plaie commence à gonfler, elle rougit et s'enflamme
- La plaie commence à dégager une mauvaise odeur.
- La plaie chauffe

» Autres éléments susceptibles de gêner la cicatrisation de la plaie :

- Le développement des tissus jaunes ou noirs.



Contactez sans
délai votre
infirmier(-ère) si
vous observez des
signes d'infection

