

SERVICES DE SOUTIEN À DOMICILE ET EN MILIEU COMMUNAUTAIRE
Nord-Est

AIDEZ VOTRE GUÉRISON

Votre guide pour le soin d'une plaie



Ulcère veineux de la jambe

310-2272 ou 1 888 533-2222

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 vos plaies;
- savoir quand vous devriez contacter votre équipe de soins et Services de soutien à domicile et en milieu communautaire Nord-Est ;
- vous assurer que votre plaie est gérée de la meilleure façon possible.

Votre équipe tient à travailler avec vous pour vous aider à guérir/gérer votre plaie.



Vous avez fixé des 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 en prendre soin 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!

Gardez cette brochure et votre passeport dans un endroit commode où vous pourrez facilement les consulter et y noter des remarques sur l'évolution de votre guérison. Il est bon de bien connaître le genre de plaie que vous avez.



ULCÈRE VEINEUX DE LA JAMBE

Vous avez un ulcère veineux de la jambe. Il est causé par une plaie qui ne peut pas cicatriser correctement à cause de la mauvaise circulation sanguine dans le bas des jambes.

Les veines transportent le sang des pieds et du bas des jambes « en remontant » vers le cœur. Si votre circulation sanguine n'est pas efficace pour quelque raison que ce soit, il arrive que le sang s'accumule dans le bas de la jambe, jusqu'en dessous de la cheville. L'accumulation de sang peut provoquer l'enfllement, l'épaississement ou la détérioration de la peau et empêcher la guérison normale d'une blessure aussi mineure qu'un bleu ou une bosse.

Prenez connaissance de ces causes possibles de la formation d'un ulcère :

- Des antécédents de maladie veineuse dans votre famille
- Une mauvaise circulation sanguine
- Le reflux du sang par les valves veineuses (les valves dans vos veines qui aident le sang à circuler dans la bonne direction)
- Une thrombose veineuse profonde – cause possible d'obstruction des veines
- Obésité
- Faiblesse des contractions des muscles du mollet parce que les jambes ne bougent pas assez – mode de vie sédentaire, longtemps debout, mobilité réduite
- Grossesses multiples – la grossesse cause de la pression sur les veines du bas des jambes
- Un traumatisme de la jambe qui a endommagé les parois des valves des veines.

GÉRER VOTRE ULCÈRE

Vous saurez mieux soigner votre plaie et prévenir de futurs ulcères veineux si vous en connaissez la cause. Pour atteindre VOTRE meilleur état de santé, vous devriez :



1. **Faire de l'exercice chaque jour.** La marche renforce et exerce les muscles de vos mollets et stimule la circulation du sang dans vos jambes. Votre infirmière ou infirmier pourrait vous prescrire un programme de marche qui s'intensifie graduellement.
-



2. **Inspectez vos pieds et vos jambes chaque jour pour détecter les signes du début d'un ulcère.** Portez des bas de contention. Gardez la peau de vos jambes propre et hydratée. Évitez les températures extrêmes.
-



3. **Élevez vos jambes** plus haut que le niveau du cœur (p. ex., placez des oreillers sous vos pieds quand vous vous allongez au lit ou sur le divan) pendant au moins 20 minutes trois fois par jour (matin, après-midi et soir) pour aider à réduire l'enflure. Ne croisez pas vos jambes quand vous vous assoyez.
-



4. **Protégez vos jambes contre les chocs ou les éraflures** en capitonnant les coins des meubles et évitez les activités qui pourraient blesser vos jambes.
-



5. **Ayez une alimentation équilibrée** riche en protéines, car les protéines renforcent la peau et favorisent la guérison des plaies.
-



6. **Si vous fumez, CESSEZ !** C'est mauvais pour la circulation du sang, la peau et le corps en général. Votre équipe vous présentera des options pour vous aider à surmonter votre accoutumance. C'est certainement une des meilleures décisions que vous pouvez prendre pour aider votre corps à tout âge.
-



7. **La contention**, grâce à des bandages et des vêtements spéciaux, est nécessaire pour guérir un ulcère veineux de la jambe. Les bandages perfectionnés à eux seuls ne suffiront probablement pas car il s'agit aussi d'amener le sang de vos jambes vers le cœur afin de réduire l'enflure qui empêche votre plaie de se fermer. Vous devrez porter des vêtements de contention chaque jour même après que la plaie s'est fermée (guérie) pour prévenir l'enflure et la formation de nouvelles plaies.
-

SOIGNER VOTRE PLAIE

Voici les étapes que vous devrez suivre pour bien soigner votre plaie :

SE PRÉPARER

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

SE LAVER LES MAINS

- Enlevez tout bijou et tenez vos mains sous l'eau tiède courante 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 vos ongles.
- Rincez vos mains et séchez-les bien avec une serviette propre.

ENLEVER LE PANSEMENT

- Détachez doucement le pansement et retirez-le.
- Si le pansement adhère à la peau, humectez cette région.
- Mettez le pansement usagé dans un sac en plastique et mettez-le de côté.
- Lavez-vous les mains ENCORE.

INSPECTER LA PLAIE

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

NETTOYER LA PLAIE

- Remplissez la seringue avec le liquide recommandé.
- Tenez-la à une distance de 1 à 6 pouces de la plaie et faites-la gicler doucement.
- Utilisez du tissu doux ou de la gaze sèche pour sécher la plaie sans la frotter.
- Utilisez la douche selon les directives fournies.

METTRE UN PANSEMENT

- Placez et fixez le pansement propre sur votre plaie.
- **Important : utilisez un pansement UNE SEULE FOIS. Ne jamais le réutiliser.**

TERMINER

- Appliquez la contention si votre personnel infirmier la recommande.
- Jetez les fournitures usagées dans un sac en plastique doublé, étanche et bien fermé.
- Lavez-vous les mains ENCORE.
- Lavez le linge souillé séparément.

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. Téléphonez 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.

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
AVEC :**

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 À QUELLE
FRÉQUENCE :**

**JE DOIS APPELER MON
INFIRMIÈRE OU INFIRMIER :**

**SI MON PANSEMENT
COULE :**



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, elle suinte moins et l'enflure a peut-être diminué.

Votre plaie se complique peut-être; téléphonez à votre infirmière ou infirmier. Si vous constatez un changement de couleur, un engourdissement, un picotement ou de la douleur due à la contention, enlevez la contention jusqu'à ce que vous puissiez consulter votre personnel infirmier.

Votre plaie semble plus grande ou plus profonde. Il y a un peu de rougeur, ou la couleur de votre pied a changé, ou votre pied semble plus chaud ou enflé. Il n'y a pas de saignement, mais le liquide exsudé a une apparence différente ou est plus abondant que d'habitude. Si vous portez la contention, vous commencez à ressentir un engourdissement, un picotement ou une douleur nouvelle.

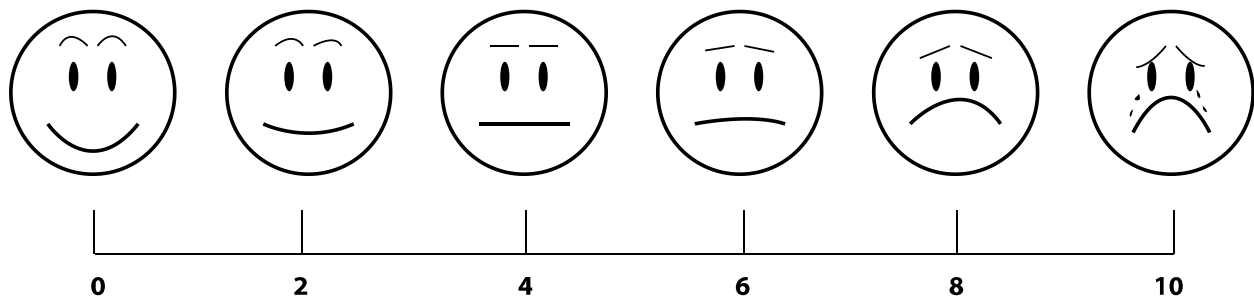
Téléphonez à votre personnel infirmier ou à votre fournisseur de soins primaires. En cas d'urgence, téléphonez au 911.

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.

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.
- Mangez trois repas par jour et respectez le Guide alimentaire canadien.
- Jugez de votre état de santé général aujourd'hui.
- 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.
- Suivez votre plan d'exercice physique.



SYMPTÔMES SÉRIEUX

**SI VOUS AVEZ UN DE CES SYMPTÔMES,
TÉLÉPHONEZ AU 911 OU ALLEZ AU SERVICE DES
URGENCES 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 de mon infirmier : _____

Son n° de téléphone au bureau : _____

Ma coordonnatrice ou mon
coordonnateur de soins : _____

Son n° de téléphone au bureau : _____

Nom de mon médecin : _____

Son n° de téléphone au bureau : _____

POUR NOUS JOINDRE

Téléphonez-nous sans frais au 310-2272 (aucun indicatif régional n'est requis) ou 1 888 533-2222.

healthcareathome.ca/northeast

Les Services de soutien à domicile et en milieu communautaire Nord-Est ont plusieurs bureaux communautaires 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-SAINTE-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
ATS : 711 (demandez le
numéro
1 888 533-2222)

TIMMINS

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