

## Notre mission

Maintenir, améliorer et restaurer la santé et le bien-être de la population québécoise en rendant accessible un ensemble de services de santé et de services sociaux intégrés et de qualité, contribuant ainsi au développement social et économique du Québec.

## Notre vision

Des soins de santé et des services accessibles et efficaces qui s'adaptent aux besoins des Québécois.

## Nos ambitions

Le CISSS de la Montérégie-Ouest réalise ses ambitions en osant innover dans ses façons de faire et ainsi il se démarque et rayonne par :

- L'excellence de son offre de soins et services intégrés de proximité axée sur l'interdisciplinarité, l'accessibilité et l'adaptation aux besoins de sa population;
- Son courage à questionner et à améliorer ses pratiques professionnelles, cliniques et de gestion;
- La reconnaissance de la contribution de son personnel et la mise en place de pratiques de gestion humaines;
- La force de ses liens avec ses partenaires.

## Nos valeurs

Nos actions sont guidées par cinq valeurs, interdépendantes et en équilibre :

- Bienveillance;
- Collaboration;
- Engagement;
- Audace;
- Cohérence.

# MES PLAIES ? JE M'EN OCCUPE !

## GUIDE D'AUTOSOINS DE PLAIES

Pour mieux vous guider



[www.santemo.quebec](http://www.santemo.quebec)

## Introduction

Ce guide se veut un outil pour vous aider à bien prendre en charge les soins de votre plaie. En effet, la majorité des soins de plaies peuvent vous être enseignés ou être enseignés à l'un de vos proches. **Soyez rassuré** : l'infirmière continuera d'effectuer votre suivi afin de réévaluer votre condition et de s'assurer que votre plan de traitement est approprié, et ce, jusqu'à la guérison de votre plaie. Sachez qu'en cas de problèmes, vous pourrez revoir l'infirmière plus rapidement.

## À savoir

- Certains produits vous seront fournis par le CLSC.
- Toutefois, vous devrez vous procurer les pansements spécialisés (mousse, hydrocolloïde, pansement en argent, etc.), ainsi que les crèmes ou onguents. Une prescription vous sera remise.
- Certaines assurances ou même la RAMQ peuvent couvrir les coûts de plusieurs de ces produits.

## Objectifs de l'autosoins

Tout en considérant vos besoins, nos actions ont toujours les mêmes objectifs de base en soins de plaies, soit :

- Promouvoir votre implication et votre autonomie envers vos soins;
- Soulager votre douleur;
- Promouvoir votre guérison (traiter la cause autant que la plaie);
- Prévenir les futures infections de plaies.



## Habitudes de vie

**Pour une guérison rapide et optimale, voici quelques recommandations :**

- Ayez une alimentation équilibrée et riche en protéines;
- Évitez la consommation d'alcool et de tabac;
- Reprenez l'activité physique le plus tôt possible, selon votre tolérance, votre condition ou votre prescription médicale;
- Ayez un sommeil réparateur;
- Contrôlez votre douleur avec la médication prescrite;
- Maintenez un environnement et une hygiène personnelle adéquate.

## Techniques de base pour tout type de soins

### À noter :

- Toujours conserver le matériel de soin à température ambiante et au sec;
- Garder tout le matériel à l'abri de la poussière, des animaux et des enfants.

### Avant de commencer votre soin :

- Trouvez un endroit calme, bien éclairé, propre, sans animaux et suffisamment grand pour procéder aux soins;
- Rassemblez tout le matériel nécessaire;
- Procédez à l'hygiène des mains avec de l'eau et du savon durant 40 à 60 secondes en prenant bien soin de nettoyer sous vos ongles et entre vos doigts;

### Pour retirer le pansement :

- Détachez un coin de votre pansement, puis le retirer doucement. Si votre pansement est collé, l'humecter avec du NaCl 0,9 % ou l'eau de la douche selon la recommandation de l'infirmière ou du médecin. Attendre ensuite quelques minutes avant de retirer doucement le pansement;
- Ensuite, **il est important de relaver vos mains AVANT de poursuivre le soin et de remettre un nouveau pansement.**

# Votre plan de traitement

Voici les soins à apporter à la plaie selon les indications de l'infirmière ou du médecin :

1. Date : \_\_\_\_\_

Soins de plaie : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Douche permise :  oui  non

2. Date : \_\_\_\_\_

Soins de plaie : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Douche permise :  oui  non

3. Date : \_\_\_\_\_

Soins de plaie : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Douche permise :  oui  non

## Avec quelle solution devez-vous nettoyer la plaie ?

L'infirmière ou le médecin vous indiquera la **solution** à utiliser :

- Eau du robinet (si système d'aqueduc);
- Eau de puits ou eau du robinet stérilisée à la maison;
- Eau stérile ou le NaCl 0,9% stérile en préparation commerciale se conserve 24 h à température pièce lorsque le contenant a été ouvert;
- Autre solution : \_\_\_\_\_

Pour faire de l'**eau stérile**, vous devez simplement faire bouillir l'eau de votre robinet pendant au moins 1 minute. L'eau bouillie peut ensuite se conserver dans un contenant propre et hermétique :

- durant 24 h à température pièce ou;
- durant 72 h au réfrigérateur.

**À noter :** L'eau utilisée pour vos soins de plaies **doit toujours être à température pièce**. Vous devez donc sortir l'eau du réfrigérateur 2 h avant le nettoyage.

### Quelques contre-indications

Si vous présentez l'une des conditions suivantes, il est important de ne pas utiliser de l'eau du robinet, même si vous l'avez stérilisée :

- Structures et organes profonds exposés;
- Suspicion d'infection profonde;
- Immunodéficience;
- Plaies chirurgicales fermées de moins de 48 h;
- Présence de sinus, fistules ou espace sous-jacent ne permettant pas un drainage spontané de la plaie.



## Comment devez-vous nettoyer la plaie ?

L'infirmière ou le médecin vous indiquera le **mode de nettoyage à utiliser** :

### □ À la douche ou au robinet

1. Ajustez le pommeau de douche à intensité « doux ». Au robinet, mettez le jet à une faible intensité.
2. Ajustez la température de l'eau pour qu'elle soit à la température de votre peau, mais bien tolérée. Faites un test au poignet au préalable.
3. Tenez le jet à une distance de 30 cm de la plaie. Si le jet ne peut être ajusté, modifiez la distance entre l'eau et votre plaie en fonction de votre tolérance.
4. Maintenez le jet en place quelques minutes.
5. Nettoyez et asséchez la plaie et le pourtour de la plaie à l'aide de compresses.

### □ Avec une seringue

1. Nettoyez le pourtour de la plaie avec une compresse.
2. Versez la solution de nettoyage dans un contenant.
3. Prélevez la solution avec la seringue.
4. Ajoutez à l'embout le cathéter d'irrigation si requis.
5. Débutez l'irrigation à partir du haut de la plaie. Appuyez sur le piston en maintenant un jet continu, dans un angle de 45°, à une distance de 10 à 15 cm de la plaie.
6. Cessez ou ajustez la pression si une douleur est ressentie.
7. Répétez jusqu'à ce que l'ensemble de la plaie ait été couvert, que la solution de retour soit claire et que les débris soient éliminés.
8. Nettoyez la plaie et le pourtour avec une compresse imbibée de solution.
9. Asséchez le pourtour de la plaie avec une compresse.

### □ Avec une compresse

1. Versez la solution au centre d'une compresse stérile. Prenez les 4 coins de la compresse de manière à former un baluchon.
2. Épongez la plaie à partir du centre vers l'extérieur de la plaie.
3. Nettoyer le pourtour qui sera recouvert par le pansement.
4. Changez de compresse lorsque celle-ci est souillée.

**Procédez à l'hygiène des mains avec de l'eau et du savon après avoir complété votre soin.**

## Vous avez des doutes ?

**Quelles sont les particularités que vous devez savoir lorsque vous observez la plaie ?**

- Si l'écoulement traverse votre pansement, vous devez le refaire même si ce n'est pas la fréquence prévue. Ensuite, avisez votre infirmière ou reprenez un rendez-vous avec elle pour réévaluer votre plan de traitement.
- Si vous avez des agrafes ou des sutures, après quelques jours il est normal d'apercevoir une rougeur au site d'insertion. Si elle augmente, avisez l'infirmière ou reprenez rendez-vous avec elle.

**Quels signes peuvent vous indiquer que la plaie semble infectée ?**

- Écoulement de liquide purulent épais et opaque (jaune, vert ou beige).
- Odeur persistante désagréable après le nettoyage de la plaie.
- Rougeur ou chaleur au pourtour de la plaie.
- Enflure (œdème) au pourtour de la plaie.
- Douleur ou écoulement de sang anormal.
- Changement de l'apparence générale de la plaie.
- Fièvre de plus de 38 degrés Celsius.

**En présence de ces signes, communiquez rapidement avec une infirmière d'Info-Santé (811) ou l'infirmière de votre CLSC.**

### Ressources disponibles à contacter

**L'infirmière de votre CLSC :**

---

**Service 24/7** (problème le soir, la nuit ou la fin de semaine)

### Références

- Centre d'expertise en santé de Sherbrooke, MSI:
  - Méthodes de soins informatisées, Cadre de référence en soins de plaies, révisé 2016-08-02, [msi.cess@ssss.gouv.qc.ca](mailto:msi.cess@ssss.gouv.qc.ca)
  - Méthodes de soins informatisées, Solutions utilisées en soins de plaies, révisé 2016-08-08, [msi.cess@ssss.gouv.qc.ca](mailto:msi.cess@ssss.gouv.qc.ca)
- Perry, A., Potter, P., Ostendorf, W., R., (2014), Clinical nursing skills and techniques, (8th Ed), St-Louis, MO : Elsevier.