

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

AIDEZ VOTRE GUÉRISON

Votre guide pour le soin d'une plaie



Kyste pilonidal

310-2222 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 votre plaie;
- savoir quand vous devriez téléphoner à votre équipe de soins des Services de soutien à domicile et en milieu communautaire Nord-Est;
- 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.

PROGRAMME D'AUTOTRAITEMENT DES PLAIES

VOTRE PASSEPORT SANTÉ

Votre Passeport santé sert à vous, à votre famille ou à la personne qui vous aide. Il contient des informations importantes pour votre santé, votre problème médical et vos traitements alors que vous commencez à traiter votre plaie. C'est-à-dire, vous trouverez des formulaires et des tableaux qui deviendront votre registre quotidien des soins que vous apporterez progressivement à votre plaie. N'oubliez pas d'apporter ce passeport avec vous à tous vos rendez-vous médicaux et à toutes vos séances de traitement.



310-2222

www.nethin.on.ca

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.

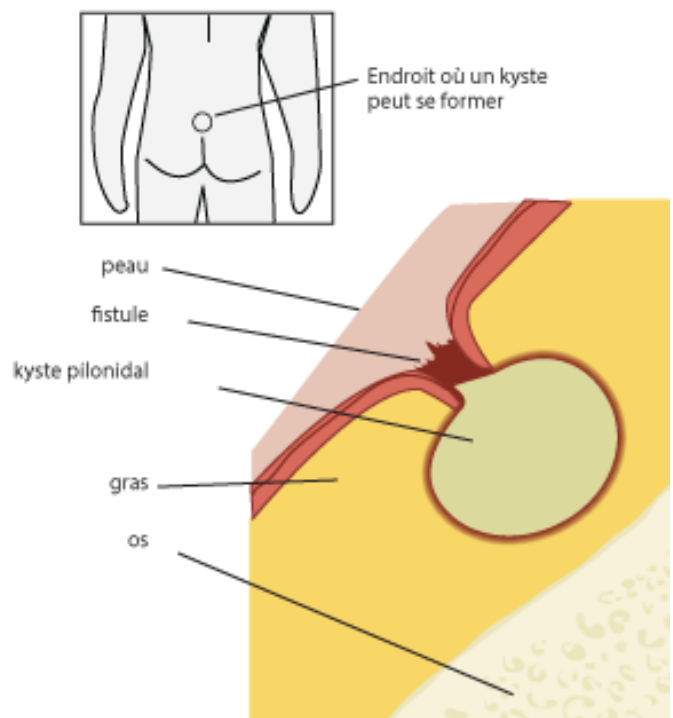


KYSTE PILONIDAL

Vous avez un kyste pilonidal. C'est un type de kyste (cavité remplie de fluide) qui affecte souvent les jeunes personnes. Il se développe le long du coccyx, juste au-dessus des fesses.

Il s'agit essentiellement d'un poil incarné qui résulte du frottement et de la pression de la peau contre la peau elle-même, les vêtements serrés, la selle d'une bicyclette ou le fond d'un siège si l'on reste assis pendant de longues périodes. Il arrive aussi que l'étirement ou le mouvement normal des couches profondes de la peau agrandisse et brise le follicule du poil, ce qui entraîne la formation d'un kyste.

Peu importe la cause, le problème s'aggrave lorsque le kyste devient infecté. C'est très douloureux et il faut alors une incision chirurgicale pour assurer le drainage.



GÉRER VOTRE KYSTE PILONIDAL

Voici ce que vous pouvez faire chaque jour pour vous assurer que votre kyste guérisse vite et bien :

1. **Portez des pantalons amples**, comme des pantalons d'entraînement.
2. **Assurez-vous de couvrir votre incision d'un pansement propre et sec.** Assurez-vous que le pansement soit ajusté aux courbes naturelles de votre corps. (Votre infirmière ou votre infirmier vous apprendra comment faire.)
3. **Enlevez votre pansement s'il devient souillé ou mouillé.**
4. **Assoyez-vous doucement.** Évitez de faire subir de la pression, de la friction ou un traumatisme à votre coccyx. Ne demeurez pas assis pendant de longues périodes et changez de posture souvent.
5. **N'utilisez pas de produits nettoyants pour la peau, d'alcool, de peroxyde, d'iode ou de savons qui contiennent des ingrédients chimiques antibactériens.** Ces produits peuvent endommager la plaie et ralentir la guérison.
6. **Rasez la peau qui entoure votre plaie au moins une fois par semaine à l'aide d'un rasoir à tête pivotante.** Rasez à au moins 2,5 cm (1 po) du bord de la plaie. Demandez à un membre de votre famille de vous aider si nécessaire.
7. **Prenez une douche ou lavez-vous soigneusement après chaque selle.** (Les lingettes pour bébé sont une façon rapide et efficace de le faire.) Dans la douche, utilisez une pomme de douche qu'on peut tenir à la main pour rincer tout débris après le rasage et avant le changement de votre pansement. Ne prenez PAS de bain.
8. Pour assurer votre confort, **prenez votre médicament contre la douleur** une heure avant de changer votre pansement.
9. **Ayez une alimentation équilibrée** et riche en protéines, car les protéines aident à garder la peau en bon état et à guérir les plaies. Les fibres alimentaires peuvent aider à soulager la constipation causée par votre médicament contre la douleur et à éviter l'effort à la selle.
10. **Buvez beaucoup de liquides au cours de la journée** (8 à 10 verres d'eau).
11. **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.

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 frotter.

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. 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.
- 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 :**



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.

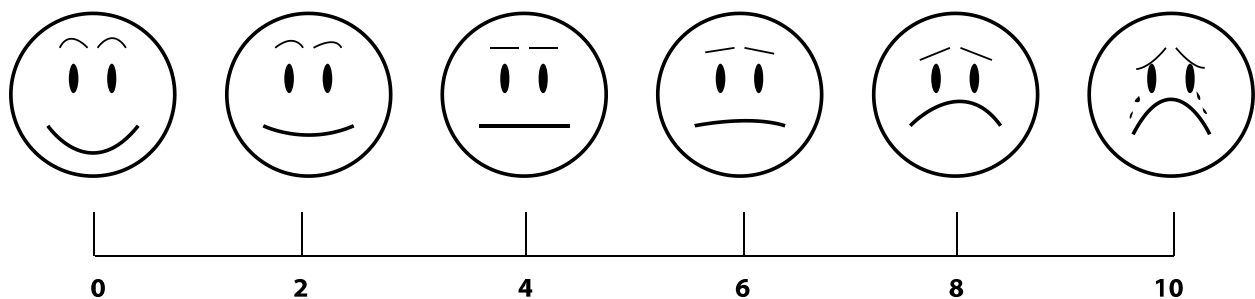
Téléphonez au 911 ou allez au service d'urgence immédiatement.

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

Téléphonez-nous sans frais au 310-2222 (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
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