

## AIDEZ VOTRE GUÉRISON



## Votre guide pour le soin d'une plaie

### PLAIE CHIRURGICALE

Vous avez une plaie chirurgicale causée par une incision faite à votre peau lors d'une intervention chirurgicale. La longueur de l'incision dépend du genre d'intervention chirurgicale que vous avez subie.

Il y a deux types de plaie chirurgicale. Une plaie chirurgicale fermée est une plaie qui guérit correctement après votre intervention. Si vous avez une plaie chirurgicale fermée, vous apprendrez comment vous en occuper.

Une plaie chirurgicale ouverte est une plaie laissée ouverte intentionnellement après l'intervention, ou une plaie qui s'est ouverte après l'intervention — sur une partie ou la totalité de sa longueur — à cause d'une infection, de l'obésité, du tabagisme ou d'un médicament. Une fois qu'une plaie est ouverte, votre médecin peut décider de laisser la plaie guérir de l'intérieur vers l'extérieur.



# GÉRER VOTRE PLAIE CHIRURGICALE

Voici ce que vous pouvez faire chaque jour pour aider votre plaie chirurgicale à guérir correctement et rapidement :



1. Ne **portez pas de vêtements serrés** contre l'incision.



2. **Gardez l'incision couverte d'un pansement propre et sec.** (Votre infirmière ou infirmier vous apprendra comment le faire.)



3. Pour éviter la pression sur la ligne d'incision, votre infirmière ou infirmier pourrait vous recommander de **porter une ceinture abdominale** et vous apprendre comment l'utiliser.



4. **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.



5. **Évitez de faire subir de la friction ou un traumatisme** à votre incision.



6. **Ayez une alimentation équilibrée et riche en protéines**, car les protéines aident à garder la peau en bon état et à guérir les plaies. Si vous avez de la difficulté à vous nourrir après votre chirurgie, votre équipe des Services de soutien à domicile et en milieu communautaire Nord-Est pourrait vous aider à hausser votre consommation de protéines.



7. **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.