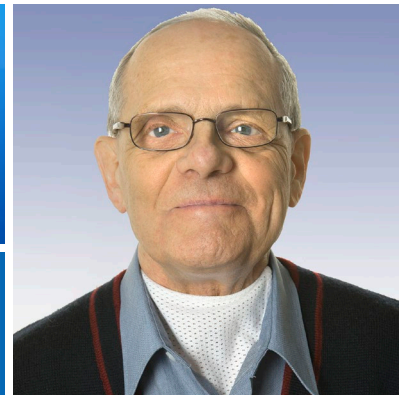


Le retour à la maison après une trachéostomie



De retour à la maison après avoir subi une trachéostomie, vous devez continuer à prendre soin de l'ouverture de votre trachée, comme cela vous a été enseigné à l'hôpital. Voici quelques renseignements pour vous aider.

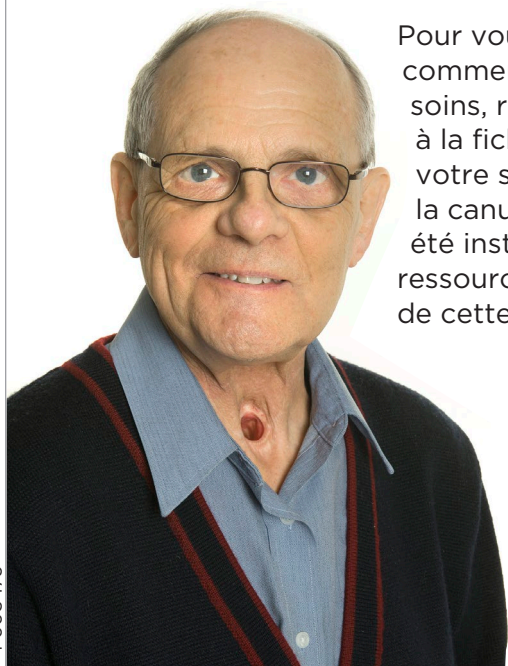
Quels soins dois-je faire ?

Les soins comprennent :

- l'instillation (verser du liquide dans le trou de votre trachée)
- le nettoyage de la peau près de l'ouverture de votre trachée
- l'entretien de votre canule
- le changement du cordon

Ces soins doivent être effectués **au moins 3 fois par jour**.

Pour vous rappeler comment faire ces soins, référez-vous à la fiche adaptée à votre situation, selon la canule qui vous a été installée (voir les ressources utiles à la fin de cette fiche).



Pourquoi pratiquer ces soins ?

Un entretien régulier est nécessaire pour :

- faciliter la respiration
- aider la plaie à guérir
- prévenir les infections
- éviter que la peau s'irrite près de l'ouverture de la trachée
- prévenir l'accumulation des sécrétions qui pourraient boucher les voies respiratoires

Est-ce que je dois prendre d'autres précautions particulières ?

Portez un filtre tout le temps

Il est nécessaire d'utiliser un filtre devant l'ouverture de votre trachée, afin d'humidifier et de réchauffer l'air que vous inspirez.

De plus, le filtre réduit le risque d'infection de vos voies respiratoires et les protège de l'entrée de poussières, d'insectes, etc.

Ce filtre est disponible au Service aux laryngectomisés - Programme d'aide à la communication (SAL-PAC) ou à l'Association des laryngectomisés de Montréal (voir les coordonnées à la fin de cette fiche).

Procurez-vous un humidificateur à air froid

Le taux d'humidité de l'air dans la maison devrait être tout le temps de 50 % et plus. Cela aide beaucoup à rendre vos sécrétions plus liquides et facilite leur évacuation. Il est donc important de vous procurer un humidificateur à air froid. Les filtres de l'humidificateur doivent être lavables et nettoyés régulièrement selon les recommandations du fabricant.

Puis-je prendre un bain ou une douche ?

Vous pouvez prendre un bain ou une douche. Cependant, évitez les savons parfumés qui pourraient causer de l'irritation autour de l'ouverture de la trachée. Surtout si vous avez eu de la radiothérapie, car elle rend la peau plus sensible.

- Si vous prenez un bain, gardez l'ouverture de la trachée hors de l'eau.
- Pour prendre une douche, vous pouvez vous procurer un collet spécial qui protège l'ouverture des éclaboussures. Ce collet est en vente à l'Association des laryngectomisés de Montréal (voir les coordonnées à la fin de cette fiche).

Quand vais-je pouvoir reprendre mes activités ?

Dès votre retour à la maison, vous pourrez reprendre peu à peu vos activités. L'activité physique vous permettra de retrouver plus vite votre autonomie et votre énergie. La marche est un excellent exercice qui augmente vos forces et votre endurance.

Choisissez des activités que vous aimez et allez-y à votre rythme!



Est-ce que je dois éviter certaines activités ?

Les sports nautiques comme la natation, le plongeon ou la plongée sous-marine sont déconseillés, car vous risquez de faire entrer de l'eau dans vos poumons.

Si vous allez en bateau, portez un gilet de sauvetage tout le temps.

Quels signes et symptômes dois-je surveiller ?

Avisez rapidement votre infirmière pivot ou votre médecin si l'un des symptômes suivants se présente :

- température de plus de 38,5 °C (101 °F) pendant plus de 48 heures
- rougeurs près de l'ouverture de la trachée
- enflure importante près de l'ouverture
- sécrétions jaunâtres ou verdâtres
- sécrétions épaisses ou collantes, difficiles à sortir
- enflure anormale au cou
- douleurs très fortes ou différentes de celles que vous ressentez d'habitude
- difficulté à respirer

Si votre larynx a été enlevé et que vous voyez un écoulement par l'ouverture de votre trachée pendant que vous mangez ou buvez, rendez-vous rapidement à l'urgence.



Que faire si j'ai du mal à respirer?

Si cela arrive, nettoyez votre canule comme cela vous a été expliqué. Il se peut que des sécrétions bouchent en partie la canule interne.

Après le nettoyage, si vous continuez à avoir des difficultés à respirer, rendez-vous à l'urgence.

À qui m'adresser pour demander de l'aide ou poser mes questions?

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec votre infirmière pivot ou votre médecin.

Infirmière pivot :

.....

Tél. :



RESSOURCES UTILES

Association des laryngectomisés de Montréal Inc. et Association québécoise des laryngectomisés :

> 514 259-5113

> fqlar.qc.ca

Service aux laryngectomisés - Programme d'aide à la communication (SAL-PAC) du CHUM :

Région Ouest du Québec

> 514 890-8236, option 3

> sal-pac.chum@ssss.gouv.qc.ca

Région Est du Québec

> 418 691-5095

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante



Questions

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca