

SE PRÉPARER POUR LE VACCIN CONTRE LA COVID-19 : GUIDE À L'INTENTION DES PROCHES AIDANTS DES PERSONNES AGÉES



LE SYSTÈME CARD

La COVID-19 est une maladie très infectieuse qui peut provoquer une maladie mortelle. La maladie COVID-19 peut toucher n'importe qui. Toutefois, elle est plus dangereuse chez les personnes plus âgées.

C'est pour cette raison que les personnes plus âgées sont parmi les premiers groupes de personnes auxquelles on offre le vaccin contre la COVID-19.

Les vaccinations sont des procédures récurrentes liées à la sante. Chez la plupart des gens, ces procédures peuvent provoquer de la douleur, la peur et de l'anxiété inutiles. Le système CARD (Confort, Aide, Relaxation, Distraction) peut vous aider à préparer votre proche pour l'injection du vaccin contre la COVID-19. Chaque lettre du mot « CARD » indique une différente catégorie d'activités que vous pouvez « jouer » pour aider à faire de la vaccination une meilleure expérience pour votre proche. Utilisez ce feuillet d'information pour apprendre comment « jouer vos cartes ». Parlez à un professionnel de la santé si vous avez des questions ou si vous avez des cartes qui nécessitent de la planification.

JOUEZ VOS CARTES

CONFORT

C

Consultez des feuillets d'information comme celui-ci afin de savoir à quoi s'attendre et pour apprendre comment faire en sorte que votre proche se sente plus confortable lors de sa vaccination contre la COVID-19.

Qu'est-ce qui permettrait à votre proche de se sentir plus confortable? Par exemple, vous pouvez vous organiser pour que votre proche porte une chemise à manches courtes ou ample qui est facile à remonter. Vous pouvez aussi faire en sorte que votre proche s'assoie ou s'allonge pendant la vaccination.

C

AIDE

A

Parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance. Vous pouvez poser des questions sur le vaccin ou sur les cartes que vous pouvez jouer.

Par exemple, vous pouvez demander à être présent pendant la vaccination de votre proche. Vous pouvez demander des médicaments pour atténuer la douleur où l'aiguille pénètre dans la peau. Ces médicaments sont accessibles à tous.

A

RELAXATION

R

Pensez à des moyens qui permettent à votre proche de rester calme et détendu.

Par exemple, votre proche peut écouter de la musique qu'il/elle trouve apaisante. Ils/elles peuvent prendre des respirations lentes et profondes. C'est comme si l'on gonfle un ballon ou l'on souffle des bougies. Le ventre devrait bouger lorsqu'on respire et rentrer lorsqu'on expire.

R

DISTRACTION

D

Est-ce que votre proche préfère être distrait ou est-ce qu'il/elle préfère regarder l'aiguille?

Si votre proche préfère être distrait pendant les procédures, vous pouvez utiliser un objet pour détourner leur attention de l'aiguille, comme regarder des photos, lire un magazine ou parler de quelque chose d'autre avec l'infirmière/l'infirmier.

D

VOIR LA PROCHAINE PAGE POUR DES CONSEILS POUR LE JOUR DE VACCINATION

DES CONSEILS POUR LE JOUR DE VACCINATION

- ◆ Utilisez le système CARD pour rendre les injections plus confortables : **C**onfort, **A**ide, **R**elaxation, **D**istraktion.
- ◆ Encouragez votre proche à manger quelque chose avant la vaccination et après la vaccination.
- ◆ Votre proche recevra le vaccin dans le haut du bras. S'il ou elle porte une chemise à manches courtes qui est facile à relever, cela fera en sorte que le haut du bras puisse être atteint plus facilement.
- ◆ Apportez les accessoires dont vous aurez besoin, comme quelque chose pour distraire votre proche.
- ◆ On vous demandera de suivre les mesures de sécurité telles que la distanciation physique, le port d'un masque facial et le lavage fréquent des mains.
- ◆ Restez calme et positif.
- ◆ Si votre proche se sent faible ou étourdi pendant une injection, encouragez votre proche à se serrer les genoux ensemble ou s'allonger.
- ◆ Gardez un dossier du vaccin que votre proche a reçu. Le rendez-vous de votre proche sera retardé s'il/elle est malade, s'il/elle s'isole ou attend un résultat de test COVID-19. Le moment où votre proche se sent mieux, il/elle recevra le vaccin.
- ◆ On vous demandera également de continuer à suivre les conseils de la santé publique de votre région lorsque vous êtes chez vous et lorsque vous êtes en public.

Voir des ressources connexes disponibles à <https://immunize.ca/fr/card-pour-les-adultes>