



# Les soins de trachéostomie

Pour les patients et  
leurs familles

Ce livret appartient à

*Ce livret contient des informations sur votre trachéostomie et sur les soins reliés à celle-ci que vous allez devoir réaliser à la maison. Lisez-le à votre rythme, notez les questions ou les préoccupations que vous et votre famille avez et, surtout, faites-nous-en part.*

## ● Table des matières

<b>Informations importantes sur le tube de trachéostomie</b> .....	<b>2</b>
<b>Coordonnées</b> .....	<b>2</b>
<b>Votre équipe soignante</b> .....	<b>3</b>
<b>Qu'est-ce qu'une trachéostomie ?</b> .....	<b>4</b>
De nombreuses raisons justifient le recours à une trachéostomie .	5
Comment la respiration change-t-elle? .....	5
Éléments de la trachéostomie .....	6
<b>Préparer le retour à la maison</b> .....	<b>7</b>
<b>Prendre soin d'une trachéostomie</b> .....	<b>11</b>
Enlever les sécrétions de votre tube de trachéostomie .....	12
Aspirer les sécrétions .....	12
Nettoyer la canule interne .....	16
Prendre soin de votre stomie .....	20
Changer les cordons de trachéostomie .....	23
<b>Vivre avec une trachéostomie</b> .....	<b>25</b>
Humidification .....	25
Bains et douches .....	26
Baignade .....	27
Alimentation .....	27
Soins de la bouche .....	28
Tenue vestimentaire .....	28
Précautions à prendre (i.e., poussière, eau, parfum, etc.) .....	29
Maladies : rhume et grippe .....	30
Se laver les mains .....	30
Cesser de fumer .....	30
Médicaments .....	30
<b>Communication</b> .....	<b>31</b>
<b>Solutions à certains problèmes — Que faire si :</b> .....	<b>33</b>
« J'ai de la difficulté à respirer. » .....	33
« Je ne peux pas respirer par ma canule. » .....	33
« Ma canule de trachéostomie est entièrement sortie. » .....	34
<b>RCR sur un patient ayant une trachéostomie</b> .....	<b>34</b>
<b>Soutien et ressources communautaires</b> .....	<b>35</b>
<b>Fournitures supplémentaires</b> .....	<b>36</b>
<b>Annexe 1</b> .....	<b>37</b>
<i>Comment préparer votre propre eau distillée</i> .....	37
<b>Remerciements et auteurs</b> .....	<b>39</b>

## ● Informations importantes sur le tube de trachéostomie

Dimension et type	
Date du dernier changement	
Date du prochain changement	

## ● Coordonnées

Numéro du CLSC près de chez moi	
Numéros d'urgence	
Infirmier(ère) en pratique avancé(e)	
Département d'orthophonie	HRV : 514-934-1934, poste 48028

## ● Votre équipe soignante

Durant votre séjour à l'hôpital, vous allez être entre les mains d'une équipe professionnelle. Elle vous enseignera les soins que vous allez devoir apprendre avant votre congé de l'hôpital. SVP n'hésitez surtout pas à demander aux membres de cette équipe de s'identifier et d'expliquer leurs rôles. Ils sont là pour collaborer avec vous et vos proches pour offrir les meilleurs soins possibles.

Au début, avoir une canule de trachéostomie peut être un événement de vie difficile pour vous et votre famille. Ce livret est donc conçu pour vous fournir des renseignements importants sur la manière de prendre soin de votre canule de trachéostomie. De plus, il vous informera des ressources à votre disposition.

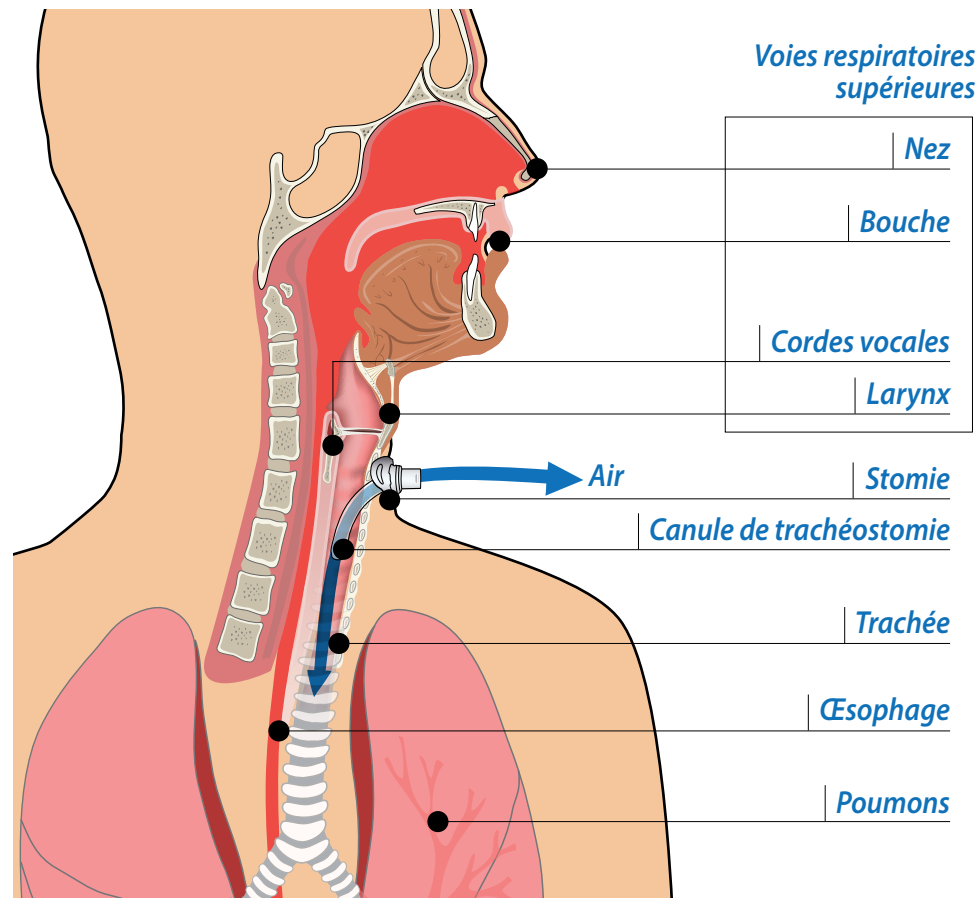
Veuillez faire part de ce que vous ressentez, y compris vos craintes et vos inquiétudes, à votre équipe soignante afin qu'elle puisse répondre le mieux possible à vos besoins. Tous ensemble, nous formons une équipe et veillons à ce que vous et votre famille receviez les meilleurs soins qui soient.

Sincères salutations,  
**L'équipe médicale interdisciplinaire du Centre universitaire de santé McGill responsable des soins aux patients trachéostomisés**



## ● Qu'est-ce qu'une trachéostomie ?

Une trachéostomie ou une « trachéo » est une ouverture chirurgicale pratiquée dans la trachée pour faciliter la respiration. Cette ouverture s'appelle une stomie. On y insère un tube de trachéostomie pour garder la stomie ouverte. Le tube de trachéostomie vous permet de respirer directement par la trachée au lieu d'avoir à le faire par le nez et la bouche. Une trachéostomie peut être temporaire ou permanente.

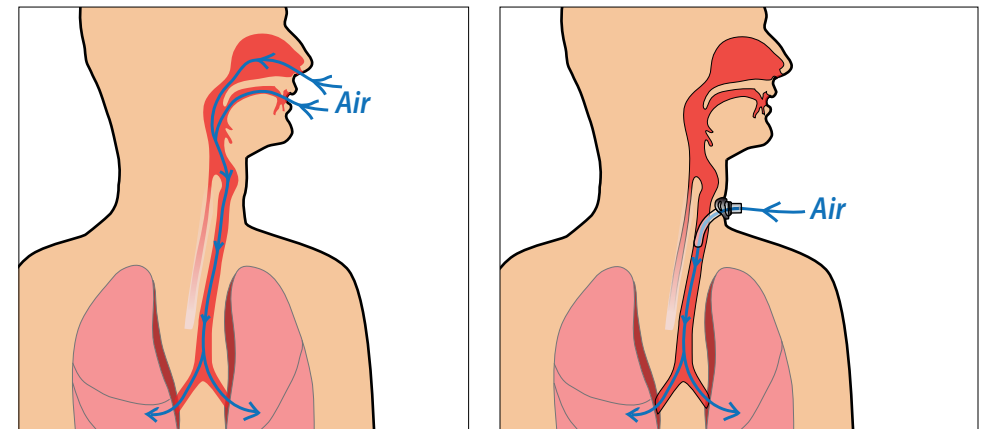


De nombreuses raisons justifient le recours à une trachéostomie

### Voici les plus courantes :

- |   |  |
|---|--|
| → Pour éviter l'obstruction des voies respiratoires supérieures   | → Pour vous aider à mieux respirer si vous utilisez un appareil de ventilation assistée à long terme |
| → Pour garder les voies respiratoires bien dégagées si vous êtes gravement blessé ou si vous avez subi une intervention aux voies respiratoires |  |
| → Pour protéger les voies respiratoires   |  |

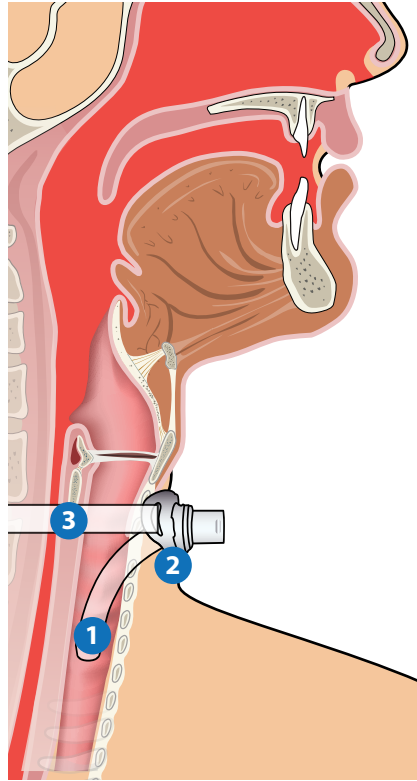
### Comment la respiration change-t-elle ?



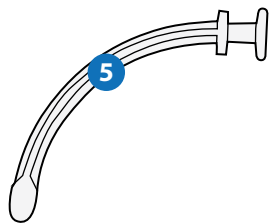
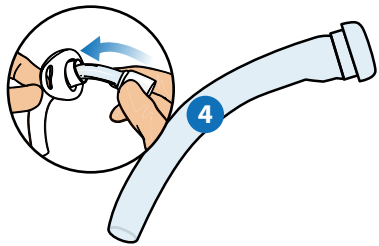
Lorsque vous portez un tube de trachéostomie, vous ne respirez plus ni par le nez ni la bouche. L'air passe plutôt par le tube de trachéostomie, puis directement dans la trachée pour ensuite atteindre les poumons.

Le nez et la bouche ont normalement pour fonction de réchauffer, de filtrer et d'humidifier l'air que vous respirez. Étant donné qu'avec une trachéostomie vous n'allez plus respirer ni par le nez ni la bouche, il faudra trouver d'autres façons de réchauffer, de filtrer et d'humidifier l'air que vous respirez. Vous trouverez dans ce livret des conseils pour vous aider à y arriver.

## Éléments du tube de trachéostomie



1	<p>La <b>canule externe</b> est un tube qui est inséré dans la trachée pour maintenir l'ouverture de la stomie durant sa guérison.</p> <p>La canule externe reste en place en tout temps. Elle est remplacée selon les recommandations de votre équipe médicale.</p>
2	<p>La <b>collerette</b>, ou l'aillette, se prolonge autour de la canule externe. Elle comporte des trous pour placer les cordons de trachéostomie.</p>
3	<p>Les <b>cordons de trachéostomie</b> (ou cordons Velcro) qui s'attachent autour du cou.</p>
4	<p>La <b>canule interne</b> se fixe dans la canule externe. Elle demeure bien en place pour éviter d'être expulsée en toussant. Elle peut être enlevée puis nettoyée pour s'assurer que les voies respiratoires soient dégagées de toute sécrétion.</p>
5	<p>L'<b>obturateur</b> est un accessoire qui est inclus dans le kit de votre tube de trachéostomie, mais n'est utilisé que par votre médecin pour insérer votre tube de trachéostomie. Il s'insère dans la canule externe et offre une surface lisse qui facilite l'insertion du tube de trachéostomie.</p>


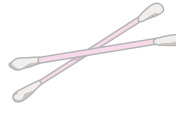



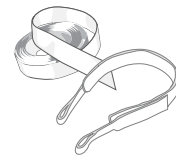






## Préparer le retour à la maison



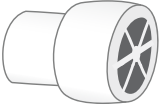
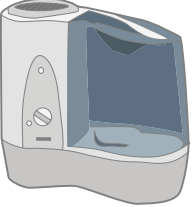
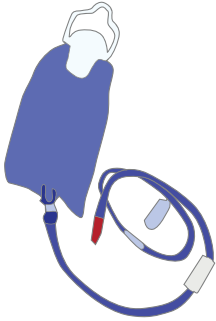
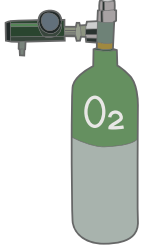
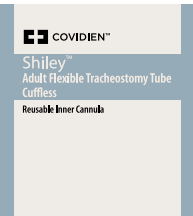
Avant votre congé de l'hôpital, votre équipe soignante vous enseignera, à vous et votre famille, comment prendre soin de votre tube de trachéostomie. Veuillez faire part de vos inquiétudes, de vos craintes et de vos sentiments. Pratiquez les soins de votre trachéostomie avant votre retour à domicile. Assurez-vous que vous êtes à l'aise pour prendre soin de votre tube de trachéostomie. Nous sommes là pour vous soutenir.

Quelques produits seront nécessaires à la maison pour effectuer les soins liés au tube de trachéostomie. Gardez tous les produits au même endroit et rassemblez-les avant de les utiliser.

### Pour prendre soin d'une trachéostomie

 Brosse de trachéostomie	 Cotons-tiges (e.g., Q-tips®)
 Compresse de gaze	 Pincettes
 Ciseaux	 Cordon de trachéostomie
 Savon liquide doux non parfumé (i.e., Dove® ou Ivory®)	 Peroxyde d'hydrogène 3%
 Solution saline ou eau distillée (voir annexe 1 : Comment préparer votre propre eau distillée)	 2 bols propres

Votre équipe soignante vous aidera à vous procurer tout le matériel qui vous sera nécessaire à la maison, et ce, avant que vous quittiez l'hôpital. L'infirmière de liaison contactera votre CLSC. Une infirmière du CLSC vous visitera après votre congé. Elle s'assurera que vous avez tout les fournitures nécessaires. Elle vous supportera pour les soins de trachéostomie.

For daily living	
Shower shield 	Bavette de trachéostomie 
Valve de phonation ou option de communication 	Humidificateur 
Matériel d'alimentation entérale (si nécessaire) 	Oxygène (si nécessaire) 
	Boîte qui contient un tube supplémentaire de la même dimension et tous ses accessoires 

### Fournitures que vous pouvez acheter

#### Pour les soins généraux de trachéostomie

→ Dans une pharmacie/un magasin général

- 2 bols propres (utilisés uniquement pour les soins de trachéostomie)
- 2 débarbouillettes propres (à utiliser uniquement pour les soins de trachéostomie)
- Solution saline /eau distillée (voir annexe 1: Comment préparer votre propre eau distillée)
- Savon liquide doux non parfumé (e.g., Dove® ou Ivory®)
- Peroxyde d'hydrogène 3 %
- Ciseaux
- Pinceur
- Humidificateur
- Gants (au besoin pour les proches aidants)

#### Fournitures supplémentaires pour les soins de trachéostomie

→ Dans un magasin de fournitures médicales (voir page 36)

- Cordon de tube de trachéostomie en Velcro
- Échangeur de chaleur et d'humidité (HME)


Fournitures qui peuvent vous être données	
<b>Organisé par l'infirmier(ère) de liaison en soins à domicile</b> → Du Centre hospitalier de l'Université de Montréal (SAL-PAC)	
<input type="checkbox"/> Cordon de trachéostomie (attaches de trachéostomie en coton)	<input type="checkbox"/> Éponges de drainage (pansement trachéal)
<input type="checkbox"/> Brosse à trachéostomie	<input type="checkbox"/> Éponges non stériles (gaze)
<input type="checkbox"/> Solution saline normale	<input type="checkbox"/> Bavette de trachéostomie
→ De l'Association québécoise des laryngectomisés	
<input type="checkbox"/> Protecteur pour la douche (le premier protecteur pour la douche est gratuit)	
→ Le Service Régional de Soins à Domicile (SRSAD) du CIUSSS de l'Est de l'Île de Montréal ou de votre CLSC	
<input type="checkbox"/> Appareil d'aspiration	<input type="checkbox"/> Machine à haute humidité (si nécessaire)
<input type="checkbox"/> Cathéter d'aspiration	<input type="checkbox"/> Oxygène (si nécessaire)
<b>Organisé par votre orthophoniste</b> → Du Centre hospitalier de l'Université de Montréal (SAL-PAC)	
<input type="checkbox"/> Valve de phonation /appareils de communication	
<b>Organisé par votre nutritionniste</b>	
Alimentation par sonde (le cas échéant)	
<input type="checkbox"/> Formule	<input type="checkbox"/> Poteau intraveineux
<input type="checkbox"/> Équipement	<input type="checkbox"/> Pompe d'alimentation

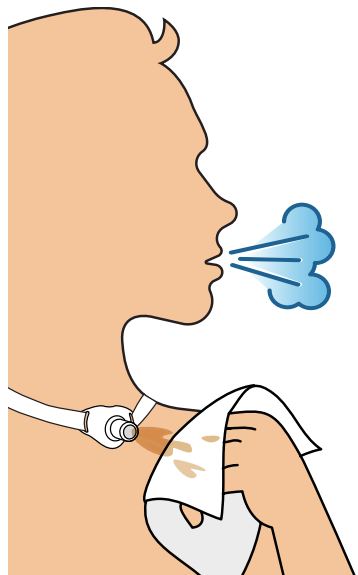
*Veillez consulter la section « Soutien et ressources communautaires » à la page 35 pour plus d'informations.*

## ● Prendre soin d'une trachéostomie

Une fois à la maison, vous pouvez prendre soin de votre trachéostomie avec une « technique propre ». Il est très important de bien vous laver les mains correctement avant et après les soins de votre tube de trachéostomie. Si une autre personne le fait à votre place, il faut que cette personne porte des gants.

### Étapes à suivre pour se laver correctement les mains

1	Se mouiller les mains avec de l'eau tiède.	
2	Se savonner les mains et les frotter pendant 15 à 20 secondes.	
3	C'est bien important de laver toutes les surfaces de vos mains : les doigts, entre les doigts, les pouces, les paumes, le dos des mains et les ongles.	
4	Se rincer les mains sous l'eau courante.	
5	Se sécher les mains avec un essuie-tout, une serviette propre ou un séchoir à mains.	
6	Fermer le robinet avec l'essuie-tout, si applicable.	



## Enlever les sécrétions de votre tube de trachéostomie




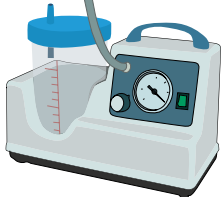
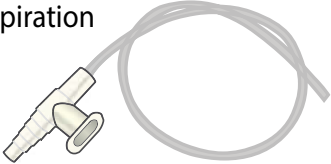
Il est important de garder le tube de trachéostomie propre et dégagé des sécrétions épaisses. Veillez retirer les sécrétions de votre tube de trachéostomie aussi souvent qu'il le faut et avant le nettoyage de la canule interne.

- Inspirez profondément en gardant la bouche fermée.
- Toussez fort. Les sécrétions peuvent sortir par la trachéostomie ou par la bouche.
- Utilisez un mouchoir pour attraper ou essuyer au besoin.

## Aspirer les sécrétions

Si vous n'arrivez pas à tousser complètement vos sécrétions, ou si vous avez de la difficulté à respirer, vous allez probablement devoir les aspirer vous-même ou demander à quelqu'un d'autre de les aspirer en insérant un cathéter d'aspiration dans le tube de trachéostomie. Quelqu'un viendra vous montrer comment installer votre appareil de succion et comment utiliser le matériel.

### Pour aspirer les sécrétions, voici le nécessaire :

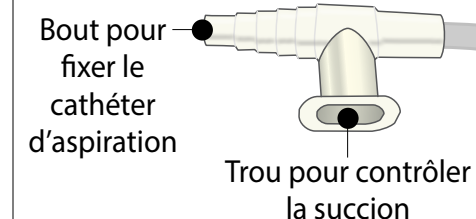
<p>Bol propre</p> 	<p>Solution saline ou eau distillée (voir annexe 1: Comment préparer votre propre eau distillée)</p> 	<p>Gants non stériles</p> 
<p>Appareil de succion</p> 	<p>Cathéter d'aspiration</p> 	

### Étapes à suivre pour aspirer

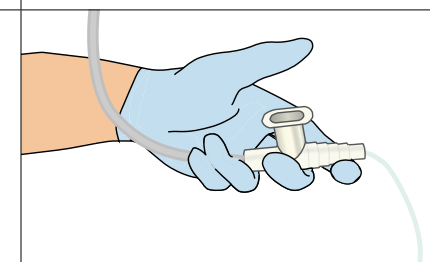
- 1 Se laver les mains.
- 1 Allumer l'appareil de succion et installer les accessoires à succion en suivant les instructions du fabricant (guide d'utilisation).
- 3 Verser la solution saline ou l'eau distillée dans un bol.
- 4 S'asseoir bien droit et essayer de tousser fort (pour faire remonter les sécrétions).

Mettre les gants (si une autre personne fait l'aspiration des sécrétions).


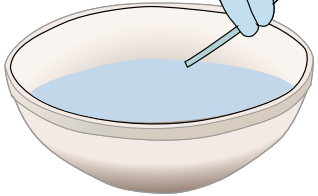
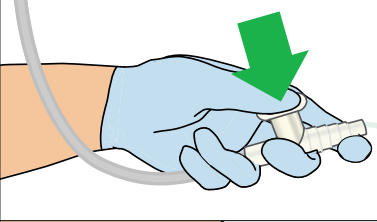
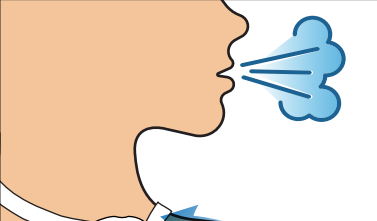

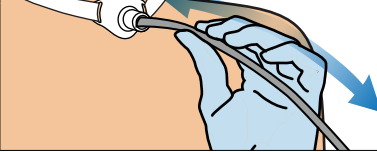
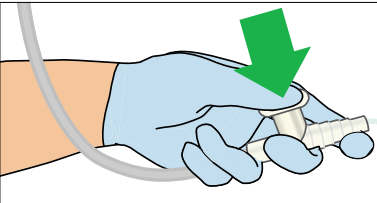
- 5 Fixer le cathéter d'aspiration au bout de l'appareil de succion. Puis, faire glisser le cathéter d'aspiration hors de son emballage protecteur.

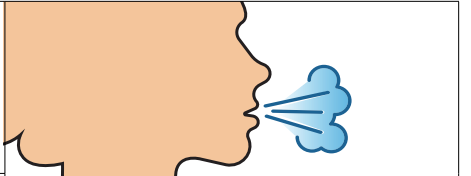
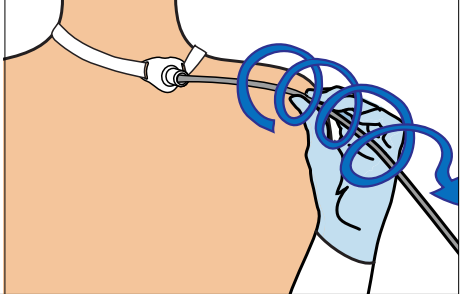


- 1 Avec votre main non dominante (la main avec laquelle vous n'écrivez pas), tenir l'extrémité du cathéter se trouvant juste avant le trou pour contrôler la succion.





7	Avec votre main dominante (la main avec laquelle vous écrivez), tenir le cathéter à environ 5 à 7 cm de son extrémité.	
8	Mettre l'extrémité du cathéter dans la solution saline ou l'eau distillée.	
9	Avec le pouce, recouvrir le trou pour contrôler la succion pendant quelques secondes pour tester le niveau d'aspiration de l'appareil à succion.	
10	Insérer doucement le cathéter dans le tube de trachéostomie jusqu'à ce que vous sentez une résistance ou commencez à tousser.	
 <b>Ne pas appliquer de succion pendant l'insertion du cathéter.</b>		
11	Tirer légèrement le cathéter avant de débiter l'aspiration.	
12	Avec le pouce, recouvrir le trou pour contrôler la succion pour créer un effet de succion et commencer l'aspiration.	






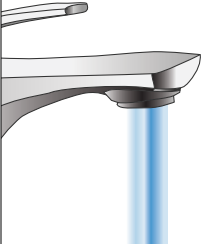
13	<b>TOUSSEZ !</b>	
14	En retirant le cathéter avec des mouvements circulaires, garder le pouce sur le trou pour contrôler la succion pendant un maximum de 10 secondes.	
15	Rincer le cathéter dans la solution saline ou avec l'eau distillée.	
16	Se détendre en restant assis et prendre quelques respirations profondes.	
17	Répéter ces étapes jusqu'à ce que vous sentez avoir retiré la majorité de vos sécrétions et que vous respirez plus aisément.	
18	Enlever les gants et se laver les mains.	
19	Nettoyer l'appareil de succion en suivant les instructions dans le guide d'utilisation du fabricant.	

**Si vous n'êtes pas en mesure de dégager vos sécrétions, veuillez en parler à votre équipe soignante.**



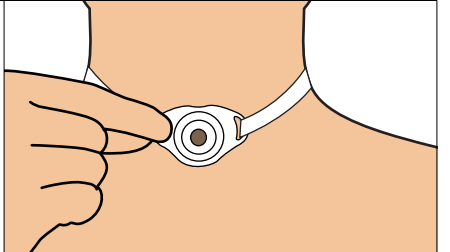
## Nettoyer la canule interne

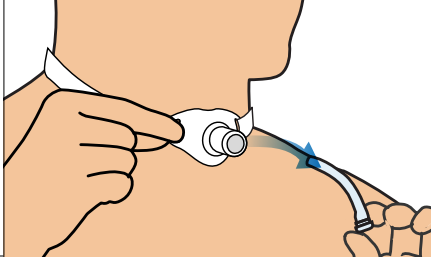
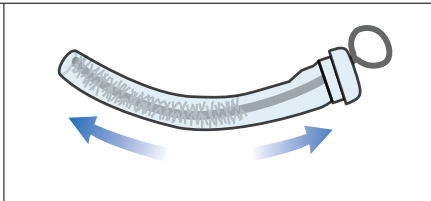
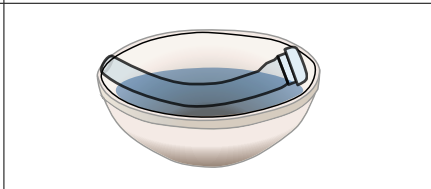
Le nettoyage de la canule interne de votre tube de trachéostomie est une tâche importante. La canule interne doit être nettoyée deux fois par jour (matin et soir), ou plus souvent, au besoin, pour garder le tube de trachéostomie propre et sans sécrétion.

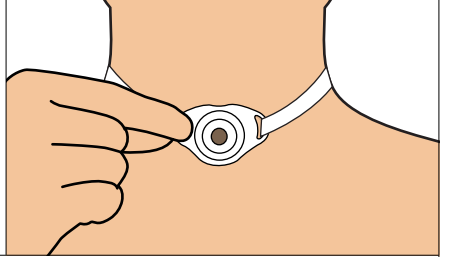
### Pour nettoyer la canule interne, voici le matériel nécessaire :

 <p>Brosse de trachéostomie</p>	 <p>Deux bols propres</p>
 <p>Savon liquide doux non parfumé (e.g., Dove® ou Ivory®)</p>	 <p>Peroxyde d'hydrogène 3 %</p>
 <p>Solution saline ou eau distillée (voir annexe 1 : Comment préparer votre propre eau distillée)</p>	 <p>Eau du robinet</p>

### Étapes pour nettoyer votre canule interne

<p>1 Se laver les mains.</p>	
<p>2 Placer le matériel sur une surface propre.</p>	
<p>3 Dans l'un des deux bols, verser l'eau du robinet. Y ajouter du savon liquide doux. Si les sécrétions sont épaisses et collantes, ajoutez ½ tasse de peroxyde d'hydrogène 3 % dans le même bol.</p>	
<p>4 Dans l'autre bol, verser la solution de rinçage (solution saline ou eau distillée).</p>	
<p>5 Avec votre main non dominante (la main avec laquelle vous n'écrivez pas), tenez la collerette de la canule externe en place avec le pouce et l'index.</p>	

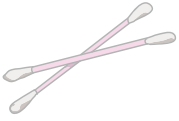
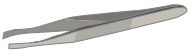


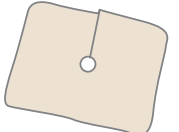
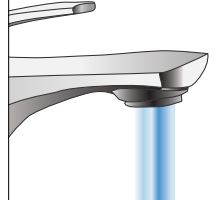
6	Avec votre main dominante (la main avec laquelle vous écrivez), déverrouillez la canule interne en pinçant délicatement les côtés de l'extrémité de la canule interne.	
Retirer la canule interne en la tirant vers l'extérieur et le bas.		
7	Placer la canule interne dans le bol contenant l'eau savonneuse.	
8	À l'aide de la brosse de trachéostomie, nettoyer l'intérieur et l'extérieur de la canule interne pour retirer les sécrétions.	
9	Rincer la canule interne en la mettant dans le bol contenant la solution saline ou l'eau distillée.	
10	Assurez-vous que la canule est entièrement propre. Au besoin, répétez les étapes 8 à 10.	
11	Secouez doucement la canule interne pour en retirer autant de liquide que possible.	

12	Tenir bien en place la collerette de la canule externe entre le pouce et l'index de votre main non dominante (la main avec laquelle vous n'écrivez pas).	
13	Introduire la canule interne dans la canule externe avec votre main dominante (la main avec laquelle vous écrivez) et verrouillez-la en poussant doucement la canule interne, sans pincer les côtés ensemble, jusqu'à ce que vous sentiez un « clic ».	
14	Lavez soigneusement tous les bols et laissez-les sécher dans un endroit propre. Nettoyez la brosse de trachéostomie avec du peroxyde d'hydrogène 3 %, rincez-la avec de l'eau du robinet et laissez-la sécher.	
15	Se laver les mains.	

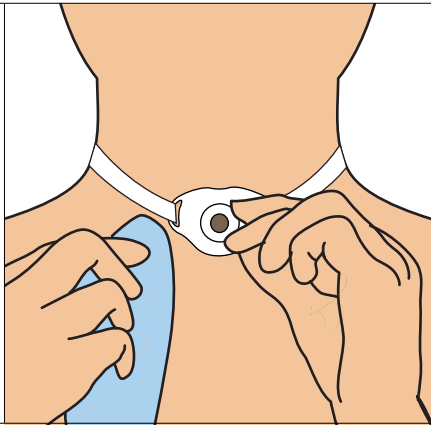

## Prendre soin de votre stomie

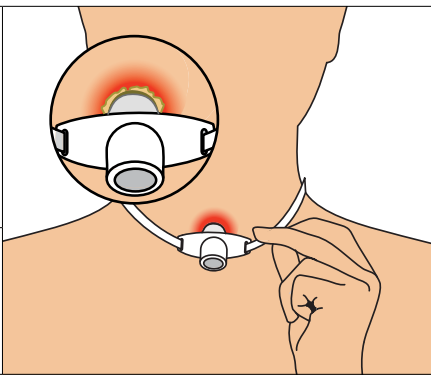
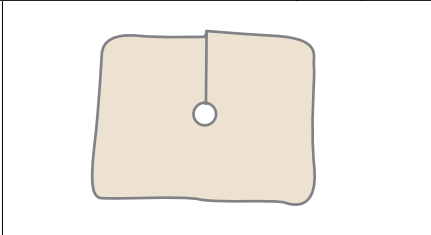
Il faut nettoyer la stomie, c'est-à-dire la peau autour de la canule externe, au moins deux fois par jour, ou plus souvent, si nécessaire. Si vous utilisez un pansement sous la stomie, il faut également le changer dès qu'il est mouillé ou sale, ou au moins une fois par jour au moment de nettoyer la stomie.

### Pour nettoyer la région autour de votre stomie, voici le nécessaire :

	Coton-tiges (e.g., Q-tips®)		Pincettes
	Miroir et une bonne source d'éclairage		Deux débarbouillettes propres (réservées aux soins de votre trachéostomie)
	Pansement de trachéostomie (si nécessaire)		Eau du robinet

### Étapes à suivre pour nettoyer une stomie

1	Se laver les mains.	
2	Retirez délicatement votre ancien pansement, s'il y en a un, et jetez-le.	
3	Se laver les mains encore.	
4	Placer le matériel sur une surface propre.	
5	Se mettre dans une position confortable (en position assise devant un miroir, par exemple).	
6	Mouiller l'une des débarbouillettes en la passant sous l'eau du robinet et nettoyer délicatement la collerette et la région cutanée autour de celle-ci. Des coton-tiges ou une pince peuvent être utilisés pour les zones « difficiles » à atteindre sous la collerette de la trachéostomie.	
7	Sécher entièrement la région cutanée par tamponnements avec une débarbouillette propre et sèche.	
8	Si vous avez des sécrétions sèches dans votre stomie, retirez-les à l'aide d'un coton-tige préalablement trempé dans de l'eau.	
	 <b>Prendre soin de ne pas laisser entrer d'eau dans votre stomie.</b>	

9	Examiner bien le site de la stomie. Soyez attentif aux signes d'infection (e.g., rougeur, œdème, douleur, odeur nauséabonde et pus autour du site de la stomie).	
<b>Si vous avez l'un de ces signes, s'il vous plaît contacter votre professionnel de la santé.</b>		
10	Placer un pansement propre autour de votre stomie avec les extrémités ouvertes vers le haut, si nécessaire.	
11	Se laver les mains.	

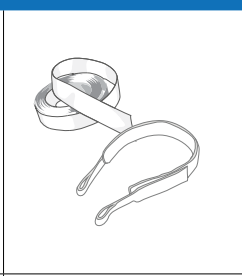
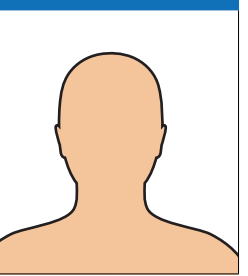



**Il peut être normal de voir une petite quantité de sang de temps en temps autour de votre stomie. Cela est dû à une certaine irritation de votre tube de trachéostomie.**

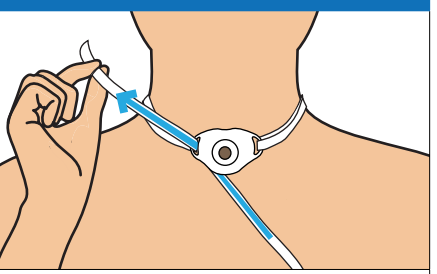
## Changer les cordons de trachéostomie

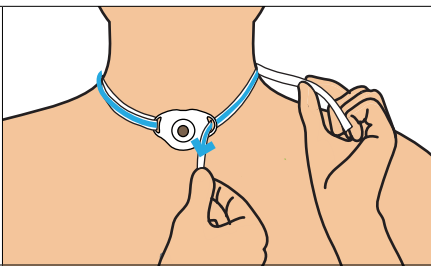
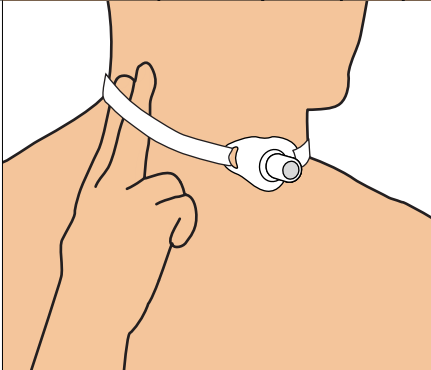
Vos cordons de trachéostomie doivent être retirés et remplacés lorsqu'ils sont mouillés ou sales. **Vous devez toujours mettre et attacher les nouveaux cordons avant d'enlever les anciens.** Si vous retirez en premier les anciens cordons, votre tube de trachéostomie pourrait tomber s'il n'est pas maintenu en place. Si vous n'êtes pas en mesure de le faire, vous aurez besoin de l'aide de quelqu'un.

### Pour changer les cordons de trachéostomie, voici le matériel nécessaire

Cordons de trachéostomie		Quelqu'un pour vous aider	
Ciseaux			

### Étapes à suivre pour changer les cordons de trachéostomie

1	Laissez les anciens cordons de trachéostomie en place. Insérez un nouveau cordon par une des ouvertures de la collerette de la trachéostomie. Attachez la bande velcro.	
Si vous êtes incapable de le faire seul, demander à une autre personne de tenir la collerette de trachéostomie avec leur pouce et leur index. Vous pourrez ainsi enlever les anciens cordons.		

2	Enroulez les nouveaux cordons autour du cou. Insérez l'autre extrémité dans l'ouverture de l'autre côté de la collerette de la trachéostomie. Attachez la bande Velcro.	
3	Assurez-vous que vous pouvez passer <b>deux doigts</b> entre les cordons et votre cou. Si l'espace entre les cordons de trachéostomie et votre cou est trop grand, vous pouvez resserrer vos cordons en utilisant la bande velcro située à l'arrière de vos cordons.	
4	Enlevez les anciens cordons de trachéostomie si vous ne l'avez pas déjà fait.	



**Si vos cordons de trachéostomie ne sont pas assez serrés, cela peut créer un mouvement qui peut causer des blessures à votre trachée.**

## — Vivre avec une trachéostomie

Une trachéostomie ne devrait pas affecter la majorité de vos activités quotidiennes. Vous devriez être capable de continuer vos activités intérieures et la plupart de vos activités extérieures. Voici quelques conseils utiles.

### Humidification

Il est important de garder les sécrétions fines autant que possible !

Étant donné que l'air que vous respirez pénètre directement dans le tube de trachéostomie, votre nez ne peut pas nettoyer, réchauffer et humidifier l'air que vous respirez. Par conséquent, l'air qui passe par votre canule de trachéostomie est très sec et froid et peut irriter vos voies respiratoires.

Dans de telles conditions, les sécrétions peuvent s'épaissir et devenir difficiles à expectorer et la respiration peut être plus difficile. L'air sec peut engendrer une accumulation de sécrétions qui peut même bloquer vos voies respiratoires. Il est donc important de rendre vos sécrétions fines pour ensuite mieux les expulser en toussant.

### Conseils pour vous assurer que vous avez assez d'humidité

→ Portez une bavette de trachéostomie.



→ Buvez six à huit verres de liquide par jour.

→ Fermez la porte de la salle de bain, ouvrez le robinet eau chaude de la douche et laissez couler pour remplir la pièce de vapeur. Asseyez-vous et respirez profondément pendant 10 à 15 minutes.

- À la maison, servez-vous d'un humidificateur.
- Si possible, évitez les pièces climatisées, car elles assèchent vos sécrétions.
- Dormez dans une chambre fraîche la nuit.

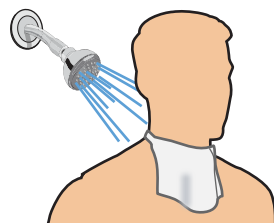
## Bains et douches

Une canule de trachéostomie ne vous empêche pas de prendre une douche ou un bain dans une baignoire peu remplie d'eau. **Vous devez cependant prendre des précautions pour éviter que l'eau ne pénètre dans votre canule.**

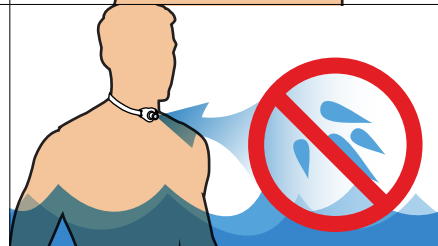
### Conseils pour empêcher l'eau de pénétrer dans votre canule de trachéostomie

- Avant de prendre une douche, il vaut mieux couvrir la canule de trachéostomie avec un protecteur pour la douche afin que l'eau n'entre pas dans vos voies respiratoires. Utilisez un pommeau de douche mobile pour contrôler le débit d'eau.  
*Pour savoir comment se procurer un protecteur pour la douche, consultez la section « Soutien et ressources communautaire » à la page 35.*

- Si vous prenez une douche, dirigez le pommeau de douche vers vos membres inférieurs ou votre dos.



- Évitez les éclaboussures d'eau dans le tube de trachéostomie.



## Baignade

Vous ne pouvez pas nager avec une trachéostomie. Par contre, vous pouvez profiter d'un bon moment autour de la piscine. Faites extrêmement attention à proximité de l'eau (piscine, lac, océan, etc.). Si vous tombez accidentellement à l'eau, l'eau irait directement dans vos poumons et vous pourriez vous noyer.



**L'eau ne devrait en aucun cas rentrer dans votre tube de trachéostomie. Nager peut mettre votre vie en danger. Nous ne recommandons pas la nage.**

## Alimentation

La plupart des personnes ayant une trachéostomie peuvent avaler la nourriture et les liquides normalement. Cependant, cela peut être plus difficile pour certaines personnes. Votre capacité à avaler sera évaluée par un professionnel de la santé avant votre retour à la maison.

### Conseils pour éviter les problèmes de déglutition

- Asseyez-vous bien droit et penchez-vous un peu vers l'avant pour manger.
- Mangez lentement. C'est le meilleur moyen d'éviter les étouffements.
- Mastiquez entièrement les aliments.

- Concentrez-vous en avalant.
- Évitez les aliments avec pépins.
- Buvez lentement. Les liquides sont souvent plus difficiles à avaler.
- Après votre évaluation, le professionnel de la santé vous donnera d'autres suggestions et conseils plus spécifiques à vous.

### Soins de la bouche

Il est important de se souvenir de continuer à prendre soin de votre bouche et de votre nez, deux parties du corps qui ne sont plus humidifiées. Il est plus difficile de détecter votre haleine. Continuez à vous brosser les dents et à vous nettoyer la bouche comme vous le faisiez normalement avant de porter une canule de trachéostomie.

### Tenue vestimentaire

Vous êtes libre de porter les vêtements de votre choix, pourvu que rien ne serre le cou. Évitez les tissus dont les fibres peuvent s'effiloche ou se détacher près de la canule de trachéostomie. Vous pourriez les aspirer accidentellement dans vos voies respiratoires.

Il existe des foulards et des cravates spéciales destinées aux trachéostomisés.

*Consultez la section « Soutien et ressources communautaires » pour savoir comment vous en procurer à la page 35.*



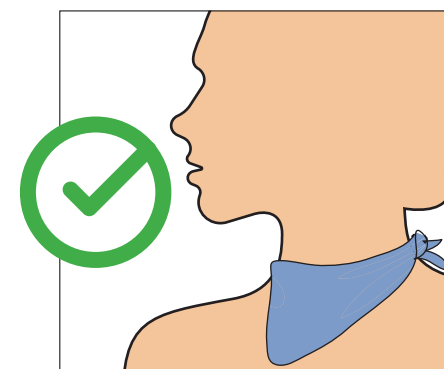
### Précautions à prendre

Faites attention pour que rien ne s'introduise dans votre canule de trachéostomie (e.g., cotons-tiges, tissu, crème à raser, cheveux, parfum, poudre et substances pulvérisées, etc.). Essayez d'éviter les endroits où il y a beaucoup de poussière, d'émanations diverses et de fumée. Ce sont des substances pouvant irriter vos voies respiratoires.

Si vous avez un animal de compagnie qui perd ses poils, veillez à ce que son toilettage soit adéquat. Veillez aussi à passer fréquemment l'aspirateur dans la maison et à épousseter les meubles.



**Si vous passez l'aspirateur ou époussetez les meubles, portez un foulard ou couvrez votre canule de trachéostomie pour protéger vos voies respiratoires.**



À l'extérieur, veillez à ce que les insectes, les feuilles ou autres ne s'introduisent pas dans votre canule de trachéostomie. En hiver, comme l'air est froid, portez une écharpe ou couvrez votre canule pour réchauffer un peu l'air.



## Maladies : rhume et grippe



Consultez votre médecin si vous présentez un de ces symptômes suivants :

- o beaucoup plus de sécrétions qu'à la normale
- o sécrétions verdâtres
- o difficulté à respirer
- o Fièvre de plus de 38.5 C

En cas d'un rhume ou d'une grippe, il est possible que vous remarquiez une augmentation de la quantité de sécrétions. Ceci est normale.

### Conseils pour éviter d'attraper le rhume ou la grippe

- Assurez-vous que vos vaccins sont à jour. Consultez votre médecin.
- Évitez les endroits bondés et les personnes qui ont une grippe ou qui sont malades.
- Évitez les proches aidants qui ont une grippe ou un rhume. Si cela n'est pas possible, demandez-leur de porter un masque.

## Se laver les mains

Se bien laver les mains tout le temps, non seulement lorsque vous nettoyez votre tube de trachéostomie. Le lavage de mains régulièrement va aider à prévenir toute infection ou maladie. Voir page 11.

## Arrêter de fumer

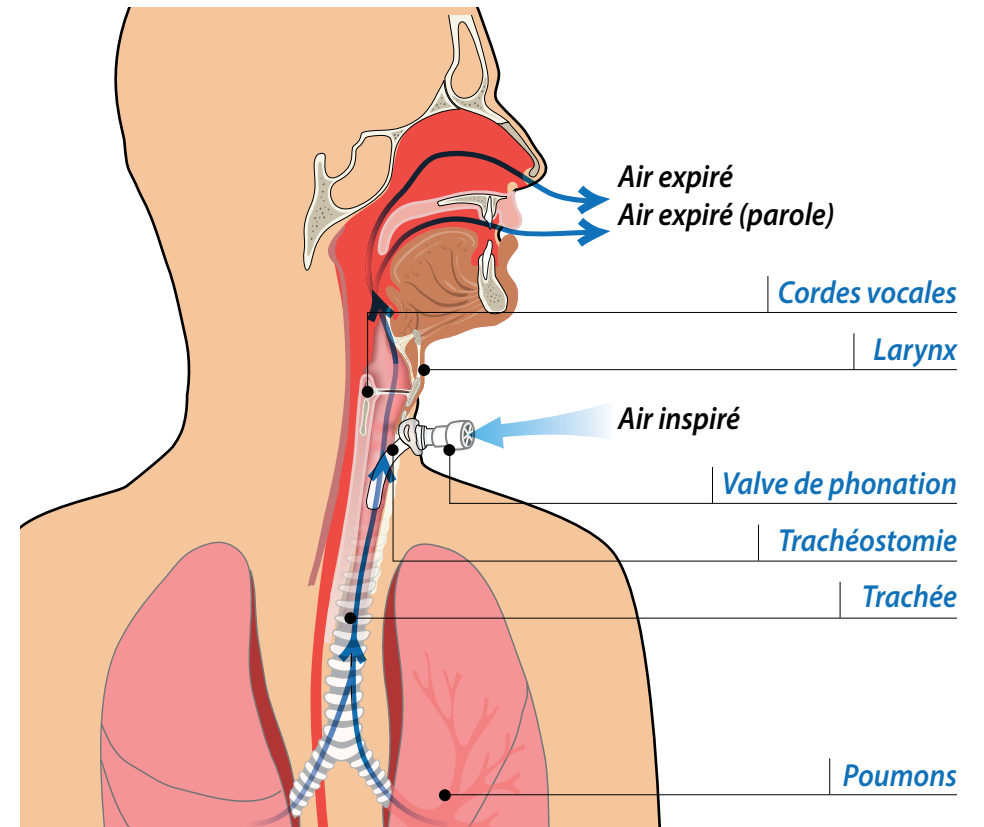
Si vous souhaitez arrêter de fumer, parlez à votre médecin de notre programme de cessation tabagique. Vous aurez besoin d'une référence.

## Médicaments

Veuillez noter que si vous prenez des inhalateurs (pompes), vous aurez besoin d'un adaptateur pour votre tube de trachéostomie. Veuillez contacter votre pharmacie pour en obtenir un.

## Communication

La perte de la parole peut être effrayante et frustrante. Nous tenons tous au fait de pouvoir parler. Avant votre retour à la maison, un orthophoniste évaluera vos besoins en communication.



Le son de votre voix est produit par le passage de l'air provenant des poumons à travers les cordes vocales. Il est très difficile de parler lorsque votre canule de trachéostomie est ouverte, parce qu'elle se trouve plus bas que les cordes vocales. Les patients qui ont une trachéostomie expirent l'air par la canule de trachéostomie sans que l'air ne passe par les cordes vocales.

Les personnes ayant une trachéostomie peuvent communiquer de plusieurs façons.

- Une valve de phonation peut être fixée à l'extrémité de votre canule de trachéostomie.
- Le recours au clavier (tablette, téléphone intelligent ou ordinateur)
- Papier et stylo
- Tableaux alphabétique ou avec images pour aider à la communication
- Larynx artificiel (appareil pour aider à créer des sons pour communiquer)

#### Si vous utilisez une valve de phonation, voici quelques conseils à suivre

→ Nettoyez la valve à tous les jours.

- a. In a bowl, rinse valve in mild fragrance-free liquid soap (e.g., Ivory® or Dove® and warm water).
- b. In another bowl, rinse the valve well in warm water.
- c. Allow valve to air dry in container with lid open before storing in closed container.
- d. **Do not use hot water, hydrogen peroxide 3%, bleach, vinegar, alcohol, brushes or cotton tipped swabs.**

→ Si vous utilisez un inhalateur-doseur, enlevez d'abord la valve.

→ Enlevez la valve si vous avez du mal à respirer, à tousser ou à parler.

→ Demandez au SAL-PAC de remplacer la valve si elle commence à faire du bruit (klaxon) :  
[www.chumontreal.qc.ca/repertoire/service-aux-laryngectomises-programme-daide-communication-sal-pac](http://www.chumontreal.qc.ca/repertoire/service-aux-laryngectomises-programme-daide-communication-sal-pac) (in French only)

→ Suivez toutes autres instructions que vous donnera votre orthophoniste.

## — Solutions à certains problèmes — Que faire si :

### « J'ai du mal à respirer. »

Il y a peut-être des sécrétions dans votre canule.

Étapes à suivre :

1. Le dire à quelqu'un chez vous.
2. Tousser fort pour tenter de faire remonter les sécrétions. Si cela n'est pas efficace, aspirer les sécrétions vous-même.
3. Si les étapes précédentes n'aident pas, enlever la canule interne, la nettoyer et la réinsérer.
  - \* Si vous parvenez à respirer sans difficulté après avoir suivi les étapes précédentes, soyez attentif à ce qui suit :
    - Si vos sécrétions sont épaisses, collantes ou difficiles à expectorer, considérez mettre en place des stratégies pour les rendre plus fines (voir « Les conseils pour s'assurer que vous avez assez d'humidité » à page 25).

### « Je ne peux pas respirer par mon tube. »

Une telle situation est très peu probable. Mais si cela arrive, c'est parce que le tube de trachéostomie s'est déplacé hors de sa position ou des sécrétions bloquent le tube de trachéostomie.

Étapes à suivre :

1. Garder son calme. Le dire à quelqu'un chez vous.
2. Retirer la canule interne. Si vous arrivez alors à respirer et vous voyez ce qui cause l'obstruction, nettoyer la canule interne et réinsérez la. Nous vous recommandons de suivre les stratégies pour rendre vos sécrétions plus fines (voir « Les conseils pour s'assurer que vous avez assez d'humidité » à page 25).
3. Si vous n'êtes toujours pas capable de respirer après avoir nettoyé et/ou réinséré la canule interne, composer le 911.

## « **Ma canule de trachéostomie est entièrement sortie.** »

C'est une situation qui peut se produire pendant le changement des cordons de trachéostomie ou si les cordons sont trop louses.

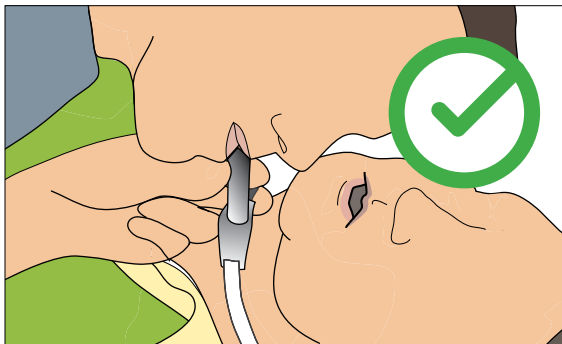
Voici les étapes à suivre :

1. **Restez calme.** Votre stomie ne se refermera pas tout de suite.
2. Le dire à quelqu'un chez vous.
3. Pencher légèrement la tête vers l'arrière pour garder votre stomie le plus large possible.
4. Respirer normalement par la stomie.
5. Si vous avez reçu l'enseignement pour le faire, réinsérer votre canule de trachéostomie à l'aide de l'obturateur.
6. Si vous n'y arrivez pas, composer le 911 ou demander à quelqu'un de vous conduire à l'urgence la plus proche. Apporter avec vous votre boîte de tube de trachéostomie supplémentaire. .

## ● **RCR (réanimation cardio-pulmonaire) sur un patient ayant une trachéostomie**

Il est important que vos membres de la famille/vos proches sachent comment faire à une réanimation cardiorespiratoire (RCR) sur un patient ayant une trachéostomie.

Rappelez-vous que vous respirez maintenant par votre tube de trachéostomie au lieu de la bouche. Cela dit, la RCR doit être faite par bouche-à-stomie au lieu du bouche-à-bouche. Nous vous recommandons de porter un bracelet médical (Medic Alert) indiquant que vous respirez par le cou.



## ● **Soutien et ressources communautaires**

Ceci est une liste d'exemples de ressources à titre informatif. Il peut y en avoir d'autres. Le CUSM n'a aucune connexion ou partenariat avec les compagnies et associations nommées.

**Association québécoise des laryngectomisés** [www.aqlar.org](http://www.aqlar.org)

**Équipement offert :** Protecteurs pour la douche, protecteurs de stomie (foulards et cravates)

**Centre hospitalier de l'université de Montréal (CHUM) — Service aux laryngectomisés, Programme d'aide à la communication (SAL-PAC)**

[www.chumontreal.qc.ca/repertoire/service-aux-laryngectomises-programme-daide-communication-sal-pac](http://www.chumontreal.qc.ca/repertoire/service-aux-laryngectomises-programme-daide-communication-sal-pac)

**Équipement offert :** Des dispositifs de communication/valve de phonation, des cordons de trachéostomie, des cotons-tiges, une brosse de trachéostomie, de la solution saline, des pansements de trachéostomie, une bavette de trachéostomie.

**Service régional de soins à domicile (SRSAD) du CIUSSS de l'est de l'île de Montréal** (Pour résidents de l'île de Montréal seulement. Si non-résidents de l'île de Montréal, l'équipement sera fourni par le CLSC.)

[www.ciuuss-estmtl.gouv.qc.ca/soins-et-services/soins-domicile-maladies-pulmonaires-chroniques-srsad](http://www.ciuuss-estmtl.gouv.qc.ca/soins-et-services/soins-domicile-maladies-pulmonaires-chroniques-srsad)

**Équipement offert :** Appareil de succion, cathéter d'aspiration, humidificateur à grand rendement, oxygène (si nécessaire).

### **Alimentation entérale**

- Si patient n'a pas d'assurance privée: produits couverts par la RAMQ
- Si diagnostic de cancer: la pompe d'alimentation entérale sera fournie par la compagnie désignée.

**CLSC** Référence pour les soins de trachéostomie et l'alimentation

**Société canadienne du cancer** [www.cancer.ca/fr](http://www.cancer.ca/fr)

**CanSupport des Cèdres** [www.cansupport.ca/fr](http://www.cansupport.ca/fr)

## — Fournitures supplémentaires

Ceci est une liste de compagnies pour fournitures à titre informatif. Il peut y en avoir d'autres. Le CUSM n'a aucune connexion ou partenariat avec les compagnies nommées.

Pour commander d'autres fournitures médicales pour vos soins de trachéostomie :

1. **Fournitures médicales Dufort & Lavigne**  
www.dufortlavigne.com
2. **Medical Mart**  
www.medimart.com

## — Annexe 1

### Comment préparer votre propre eau distillée

#### Vous aurez besoin

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 4 tasses d'eau du robinet   |
| <input type="checkbox"/> | 1 casserole propre et son couvercle                                 |
| <input type="checkbox"/> | 1 pot de type Mason suffisamment grand pour contenir 4 tasses d'eau |
| <input type="checkbox"/> | Poêle   |
| <input type="checkbox"/> | Étiquette et stylo  |

#### Marche à suivre

- |   |   |
|---|---|
| 1 | Placez 4 tasses d'eau du robinet dans une casserole propre.   |
| 2 | Placez la casserole sur le brûleur (rond) de la cuisinière et réglez-le à haute température. Une fois que l'eau se met à bouillir, couvrir le pot avec le couvercle. Laissez l'eau bouillir pendant 10 minutes. |
| 3 | Mettez la casserole de côté pour faire refroidir le tout. Une fois l'eau refroidie, mettez-la dans un pot Mason propre.   |
| 4 | Assurez-vous que le couvercle du pot Mason est bien fermé. Étiquetez le pot Mason avec la date et l'heure.  |
| 5 | Conservez le pot Mason dans un endroit propre, sombre et sec pour une durée maximale de 6 mois.   |

## — Remerciements et auteurs

Nous tenons à remercier l'Éducation des patients du CUSM pour leur soutien dans la création de ce livret et le Comité d'éducation des patients du CUSM pour leur soutien financier et leur révision du livret.

### **Développé par :**

- Jasmine Lee Hill, inf., M.Sc (N) – Infirmière en pratique avancée
- Carissa Wong, inf., M.Sc (A) – Infirmière en pratique avancée

### **Collaborateurs version révisée :**

- Raphaëlle Bastarache, inf., M. Sc. – Infirmière en pratique avancée
- Gabriel Domocos, inf., MSN – Infirmier en pratique avancée
- Nicole Drummond, RN, M. Sc (A) – Infirmière en pratique avancée
- Asrah Emar, inf., MSN – Infirmier en pratique avancée
- Yasmine Kheloufi, S-LP (C), M. Sc. – Orthophoniste
- Alena Seresova, S-LP (C), M.Sc.(A) – Orthophoniste
- Brendan Timmins, inf., MSc (A) – Infirmier en pratique avancée
- Tin Tjoe, RN, M. Sc (N) - Infirmière en pratique avancée (intérim)

### **Consultants de la version originale :**

- Sandra McCarthy, inf., B.Sc. – Infirmière de liaison
- Jeanne Côté, inf. – infirmière clinique d'ORL
- Genevieve Beauregard-Paultre, S-LP (C), M.Sc. (A) – Orthophoniste
- Judith Robillard-Shultz, S-LP (C), M.Sc. (A) – Orthophoniste
- Ruth Guselle, inf., B.Sc. – Infirmière clinicienne des familles
- Andrea Darbough – Moniteur (Fellow)

### **Design graphique :**

- Services multimédia médical CUSM



**Important :**

Ce livret a été conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas un avis médical ou les conseils donnés par un professionnel de la santé et ne se substitue pas à des soins médicaux. Contactez un professionnel de la santé qualifié si vous avez des questions concernant vos soins de santé.

Centre universitaire  
de santé McGill



McGill University  
Health Centre

© 18 novembre 2024 — Centre universitaire de santé McGill

Toute reproduction totale ou partielle sans l'autorisation écrite par des Affaires juridiques-CUSM (droit.auteur@muhc.mcgill.ca) est interdite.