

SE PRÉPARER POUR LE VACCIN CONTRE LA COVID-19 : GUIDE À L'INTENTION DES ADULTES PLUS ÂGÉS



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 adultes plus âgés. C'est pour cette raison que les adultes plus âgés 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 santé. 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 vous préparer 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. 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 vous vous sentez plus confortable lors de votre vaccination contre la COVID-19.

Qu'est-ce qui vous permettrait de vous sentir plus confortable? Par exemple, vous pouvez porter une chemise à manches courtes ou ample qui est facile à relever. Vous pouvez demander qu'un proche vous accompagne. Vous pouvez aussi vous asseoir ou vous allonger pendant la vaccination.

DEMANDER DE L'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 des médicaments pour atténuer la douleur où l'aiguille pénètre dans la peau. Ces médicaments sont accessibles à tous.

RELAXATION R

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

Par exemple, vous pouvez 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.

DISTRACTION D

Est-ce que vous préférez être distrait ou aimeriez-vous regarder l'aiguille?

Si vous préférez être distrait, vous pouvez utiliser un objet pour détourner votre attention de l'aiguille, comme lire un magazine ou parler de quelque chose d'autre avec l'infirmière/l'infirmier.

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.
- ◆ Essayez de manger quelque chose avant la vaccination et après la vaccination.
- ◆ Le vaccin est administré dans le haut du bras. Portez des manches courtes ou faciles à relever pour que votre bras soit facilement accessible.
- ◆ Apportez les accessoires dont vous aurez besoin, comme quelque chose pour vous distraire.
- ◆ 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 vous vous sentez faible ou étourdi pendant une injection, vous pouvez serrer les genoux ensemble ou vous allonger.
- ◆ Gardez un dossier du vaccin que vous avez reçu. N'assistez pas à votre rendez-vous si vous êtes malade, si vous vous isolez ou vous attendez un résultat de test COVID-19. Essayez de vous faire vacciner le moment où vous vous sentez mieux.
- ◆ Après la procédure, on vous demandera également de continuer à suivre les mesures de sécurité et les conseils généraux de la santé publique lorsque vous êtes chez vous et lorsque vous êtes en public.