

Engagement en matière de confort : sommaire du client

(Commitment to Comfort: Client Summary)

Informations pour l'amélioration du confort lors de la vaccination

(Information to improve comfort with immunizations)

Que signifie l'engagement en matière de confort?

(What is the Commitment to Comfort?)

Jusqu'à 25 % des adultes ont des craintes ou des inquiétudes au sujet des aiguilles.

L'engagement en matière de confort (Commitment to Comfort – CTC) de l'AHS comprend cinq principes pour aider à soulager la douleur et la détresse avant, pendant et après la vaccination. Ces principes sont fondés sur la recherche.

Les cinq principes d'engagement en matière de confort

(Five CTC Principles)

1. Établir un plan de confort (avant la vaccination)

(Make a Comfort Plan (before immunization))

- Vous pouvez préparer un plan de confort avant votre rendez-vous de vaccination.
- Passez en revue les principes d'engagement en matière de confort ci-dessous pour voir ce qui vous convient le mieux.
- Portez une chemise dont les manches peuvent être roulées jusqu'à l'épaule ou une chemise à manches courtes.

2. Utiliser une crème anesthésiante – facultatif (avant la vaccination)

(Use Numbing Cream - optional (before immunization))

- La crème anesthésiante s'applique sur la peau pour aider à atténuer la douleur causée par l'aiguille.
- La crème anesthésiante pourrait ne pas convenir à tout le monde.
- Parlez à un pharmacien afin qu'il vous propose une crème anesthésiante qui vous convient.
- Appliquez la crème anesthésiante **avant** votre rendez-vous.
- De la crème anesthésiante **ne sera pas** disponible ou offerte aux centres de vaccination de l'AHS.
- Voici quelques marques commerciales : Ametop, Emla et Maxilene. Suivez les consignes sur l'emballage.
- Consultez le [Numbing Cream Guide](#) (Guide sur la crème anesthésiante) pour obtenir de plus amples renseignements et parlez-en à un pharmacien.

3. S'installer confortablement (pendant la vaccination)

(Position Comfortably (during immunization))

- Si possible, asseyez-vous confortablement, le dos droit, et gardez votre bras détendu.
- S'il vous est déjà arrivé de vous évanouir lors d'une vaccination ou si vous vous sentez faible, informez-en immédiatement un professionnel de la santé et, si possible, asseyez-vous ou allongez-vous.
- Serrer puis détendre les muscles peut vous aider (serrez vos muscles pendant 15 secondes, puis détendez-les pendant 15 secondes).

Engagement en matière de confort : sommaire du client

(Commitment to Comfort: Client Summary)

Informations pour l'amélioration du confort lors de la vaccination

(Information to improve comfort with immunizations)

4. Utiliser un moyen pour vous distraire (pendant la vaccination)
(Use Distraction (during immunization))
 - Ne pas penser à la vaccination peut vous aider à vous sentir plus à l'aise.
 - Vous pouvez détourner votre attention pendant que l'on vous administre la vaccination. Par exemple, respirez lentement et profondément, utilisez votre téléphone/tablette ou pensez à l'un de vos endroits préférés.
 - Consultez le [Distraction Techniques Guide](#). (Guide des techniques de distraction)
 - Parlez à la personne administrant la vaccination ou à votre personne de soutien de ce qui fonctionne pour vous.
 - N'oubliez pas de venir préparé(e) avec des écouteurs ou un article vous apportant du confort, au besoin.

5. Utiliser un langage positif (avant, pendant et après la vaccination)
(Use Positive Language (before, during and after immunization))
 - Rappelez-vous quelles stratégies ont bien fonctionné et utilisez-les la prochaine fois.
 - Pensez à partager votre expérience de vaccination positive avec les autres.

Pour obtenir de plus amples renseignements : [COVID-19 Care after Immunization](#) (Soins après la vaccination contre la COVID-19)