



Guide à l'intention des
patients et des familles
2026

Soins à domicile après une trachéostomie

Also available in English: WV85-0244
Tracheostomy Care at Home



www.nshealth.ca

Table des matières

La respiration	2
Qu'est-ce qu'une trachéostomie?	2
Pourquoi ai-je besoin d'une trachéostomie?.....	3
Comment fonctionne un tube de trachéostomie?	3
Taille de votre tube de trachéostomie	5
Comment dois-je prendre soin de ma stomie?	5
Nettoyage de la canule interne	6
Entretien de votre stomie	8
Remplacement des attaches de collerettes.....	10
Élimination des sécrétions de votre tube de trachéostomie	11
Vivre avec une stomie trachéale.....	14
Si vous avez de la difficulté à respirer	16
Si vous n'arrivez plus à respirer par votre tube de trachéostomie	17
Si votre tube de trachéostomie sort.....	17
Parler et communiquer	18
Vêtements.....	18
Activités quotidiennes	18
Manger et avaler	19
Hygiène buccale	20
Bain et douche	20
Sécurité près de l'eau.....	21
Médicaments	21
Prévention des infections	21
Émotions.....	22

Intimité 22

Fournitures chez vous..... 23

Soins de suivi..... 24

Soins à domicile après une trachéostomie

Mon tube de trachéostomie :

Taille : _____

Modèle : _____

Date du dernier remplacement : _____

- **Votre tube de trachéostomie doit être remplacé régulièrement** pour plusieurs raisons :
 - › Pour prévenir les infections
 - › Pour vérifier l'état du tube
 - › Pour examiner votre stomie (l'ouverture dans votre cou)
- Votre équipe soignante vous indiquera à quelle fréquence votre tube doit être remplacé.

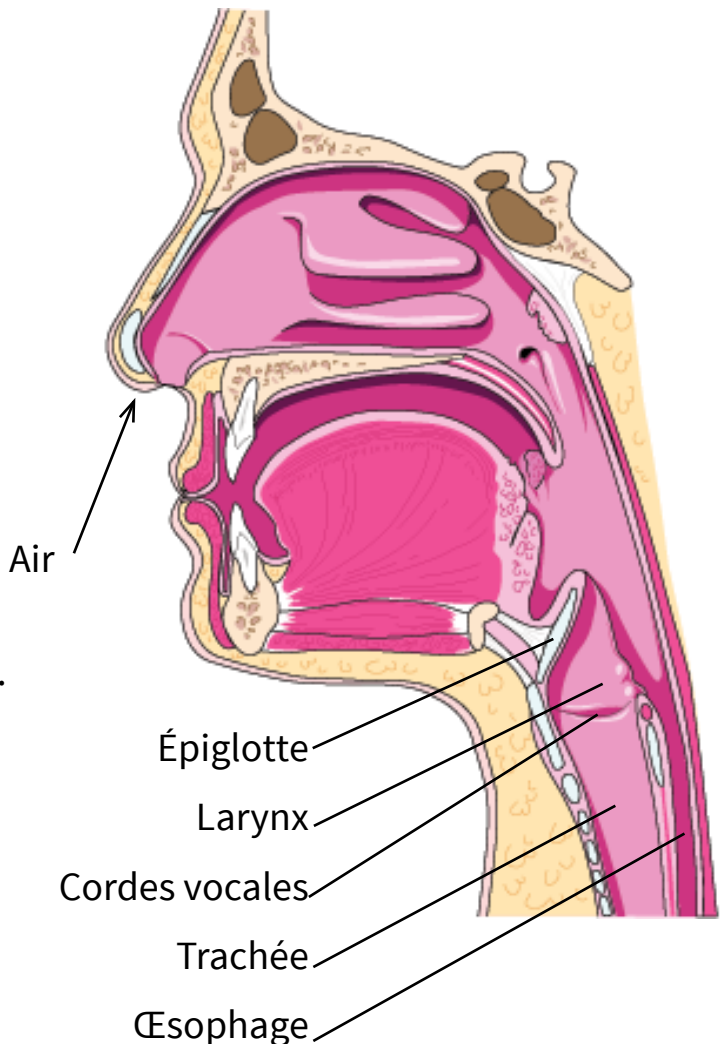
Vous avez des questions? N'hésitez pas à demander conseil à un membre de votre équipe soignante.

Nous sommes là pour vous aider.

Pour bien comprendre l'importance de votre tube de trachéostomie, vous devez savoir comment fonctionne la respiration.

La respiration

- Lorsque vous inspirez, de l'air pénètre dans votre corps par le nez et la bouche.
- Cet air descend dans votre gorge, par un conduit appelé **trachée**, puis atteint vos poumons.
- Lorsque de l'air entre par le nez ou la bouche, puis passe par la gorge et la trachée, il est :
 - › chauffé
 - › filtré
 - › humidifié
- L'oxygène présent dans l'air est ensuite gardé dans les poumons et le dioxyde de carbone est expulsé lorsque vous expirez.
- Lorsque vous avalez des aliments ou des liquides, un petit volet appelé **épiglote** ferme votre trachée, ce qui ouvre le passage vers votre **œsophage** (le canal qui relie votre bouche à votre estomac) plutôt que vers votre trachée.



Qu'est-ce qu'une trachéostomie?

- Une trachéostomie est une intervention chirurgicale durant laquelle une petite ouverture est pratiquée dans le cou pour accéder à la trachée. Cette ouverture (appelée **stomie**) permet de respirer.
- Un tube de trachéostomie est ensuite inséré dans la stomie afin de la maintenir ouverte. Ce tube laisse l'air d'entrer directement dans votre trachée, plutôt que par le nez ou la bouche.
- Comme l'air passera par votre tube de trachéostomie pour atteindre votre trachée, il ne sera ni chauffé, ni filtré, ni humidifié par votre nez et votre bouche.
- Vous devrez respirer de l'**air humidifié, ce qui signifie que l'air doit être humidifié pour garder vos voies respiratoires dégagées et confortables**. Vous trouverez en page 14 plusieurs conseils pour humidifier l'air que vous respirez.

Pourquoi ai-je besoin d'une trachéostomie?

- Une trachéostomie peut être nécessaire pour diverses raisons, notamment dans les cas suivants :
 - › voie respiratoire bloquée
 - › voie respiratoire endommagée
 - › besoin d'un ventilateur (appareil respiratoire) pour faciliter la respiration
- Votre prestataire de soins primaires (médecin de famille ou infirmière praticienne) vous expliquera pourquoi vous avez besoin d'une trachéostomie. Si vous avez des questions ou des doutes, parlez-en à un membre de votre équipe soignante.

Comment fonctionne un tube de trachéostomie?

- Il existe plusieurs types de tubes de trachéostomie. Il se peut que votre tube ne soit pas exactement identique à ceux présentés ici, mais il devrait leur ressembler. Votre personnel soignant discutera avec vous des principales différences, le cas échéant.

Principaux composants d'un tube de trachéostomie

1. Collerette
2. Canule externe
3. Canule interne
4. Obturateur
5. Attaches de collerette

1. Collerette

- La collerette est la plaque plate en plastique qui repose contre le cou et maintient le tube de trachéostomie en place. Le type et la taille de votre tube de trachéostomie y sont indiqués.
- Des trous sont prévus de chaque côté de la collerette pour des attaches Velcro® chargées de la maintenir en place.

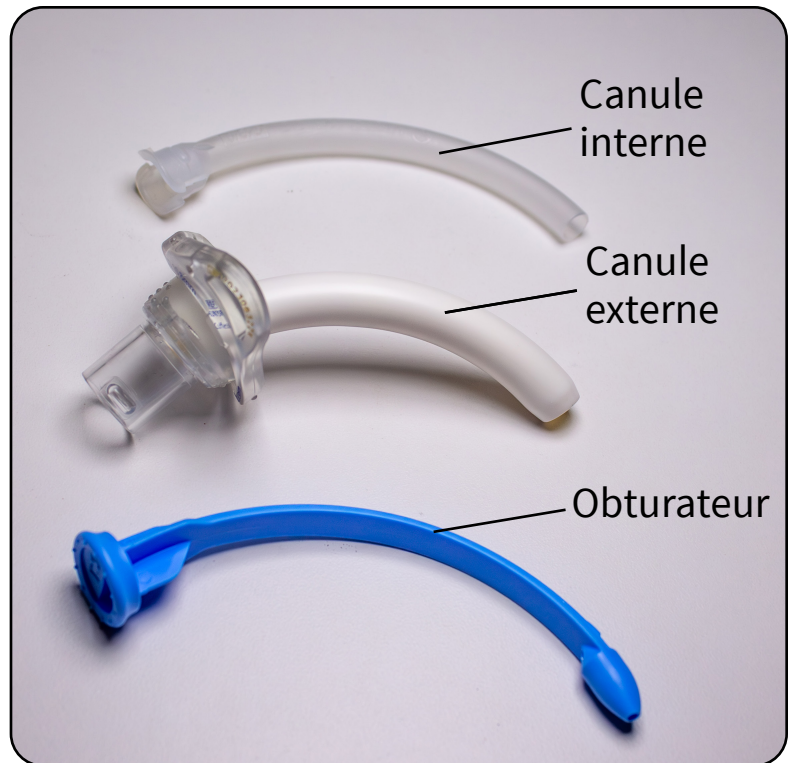


2. Canule externe

- La canule externe est le tube principal placé dans votre trachée. Elle garde votre stomie ouverte. **Elle doit toujours rester en place.**
- La canule externe est reliée à la collerette et maintient la canule interne en place.

3. Canule interne

- La canule interne est un tube plus petit, inséré à l'intérieur de la canule externe. **Elle est importante pour la sécurité et doit toujours rester en place.**
- La canule interne doit être nettoyée :
 - › au moins 2 fois par jour
 - › dès qu'elle se salit
- Les nettoyages sont importants pour éviter les accumulations de mucus dans vos voies respiratoires.

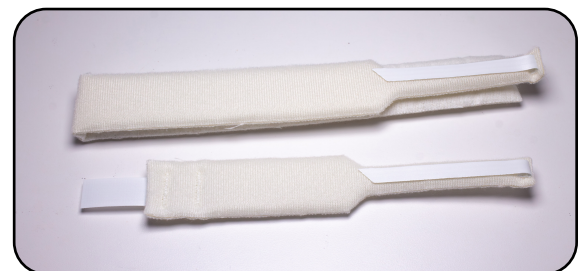


4. Obturateur

- Votre équipe soignante utilisera un instrument appelé « **obturateur** » pour remplacer votre tube de trachéostomie. L'obturateur est inséré dans la canule externe et permet de guider le tube en toute sécurité.

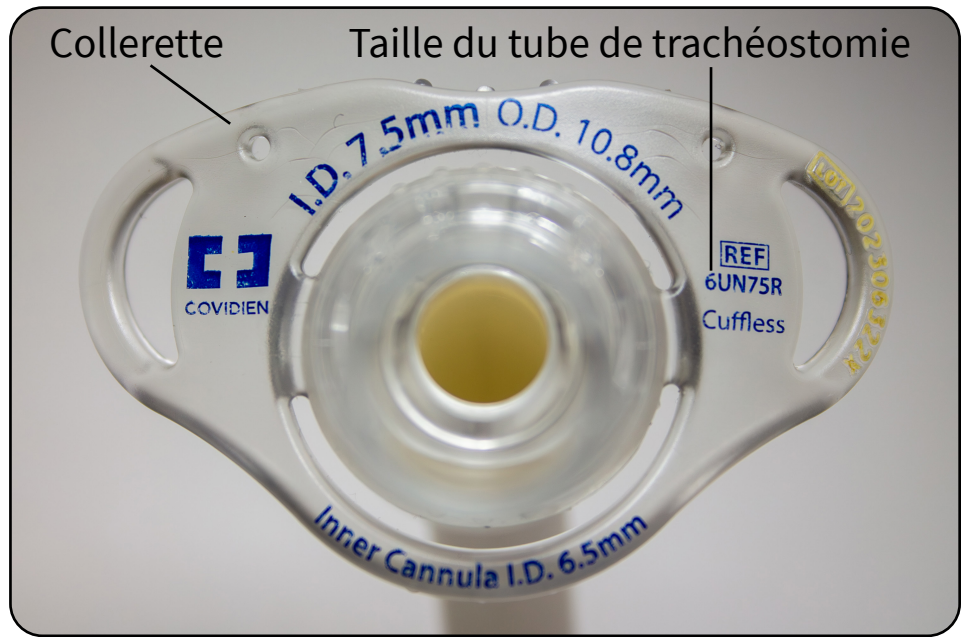
5. Attaches de collerette

- Les attaches de collerette sont des bandes souples, enroulées autour de votre cou pour maintenir la canule de trachéostomie en place.
- Ces attaches ne doivent pas être trop serrées. Vous devriez toujours pouvoir glisser 2 doigts entre les attaches et votre cou.
- Les attaches doivent être remplacées si elles sont :
 - › mouillées
 - › sales
 - › endommagées
 - › usées



Taille de votre tube de trachéostomie

- Il est important de connaître la taille de votre tube de trachéostomie, afin que votre personnel soignant puisse vous prodiguer les soins adaptés et s'assurer que votre tube est bien ajusté, sûr et confortable.
- La taille de votre tube de trachéostomie est indiquée sur la collerette. C'est le premier chiffre sous « REF ». Par exemple, ce tube est de taille 6.



Comment dois-je prendre soin de ma stomie?

- Avant votre sortie de l'hôpital, votre équipe soignante vous montrera, à vous et/ou à une personne de votre entourage (quelqu'un avec qui vous vivez), comment prendre soin de votre stomie. Vous vous entraînerez à :
 - › nettoyer votre canule interne
 - › entretenir votre stomie
 - › évacuer vos sécrétions (comme le mucus) par votre tube de trachéostomie
- Votre équipe soignante vous remettra également une **liste de fournitures** dont vous aurez besoin chez vous pour entretenir votre tube de trachéostomie (voir en page 23).
- **Il est important que vous en fassiez l'entretien régulièrement** pour :
 - › maintenir vos voies respiratoires dégagées
 - › faciliter votre respiration
 - › réduire le risque d'infection
- Nous vous guiderons à chaque étape et vous accompagnerons jusqu'à ce que vous vous sentiez en confiance. **Nous serons près de vous.** À force de répéter ces étapes, elles finiront par s'intégrer à votre routine quotidienne.

Important

- **Lavez-vous toujours les mains avant et après les séances d'entretien de votre tube de trachéostomie.**
 - › Lavez-vous soigneusement les mains à l'eau tiède et au savon pendant au moins **30 secondes**, puis rincez-les et séchez-les bien.
- Si une autre personne vous aide pour vos soins, elle doit se laver les mains **et** porter des gants, si possible.

Nettoyage de la canule interne

- Il est important de nettoyer la canule interne de votre tube de trachéostomie au moins 2 fois par jour (le matin et le soir), voire plus souvent si nécessaire. C'est important pour garder votre tube propre et sans sécrétions.

Pour nettoyer votre canule interne, vous aurez besoin du matériel suivant :

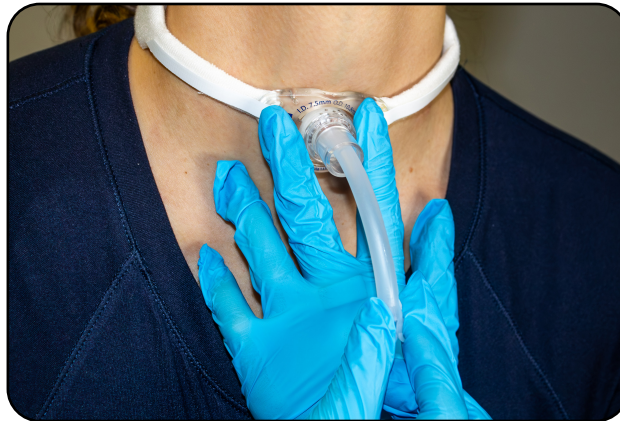
- › 2 bols propres (un pour nettoyer et un pour rincer)
- › Une canule interne propre
- › Du peroxyde d'hydrogène
- › De l'eau stérile (propre) (voir la recette en page 24)
- › Une brosse à canule
- › Une compresse de gaze de 10 x 10 cm



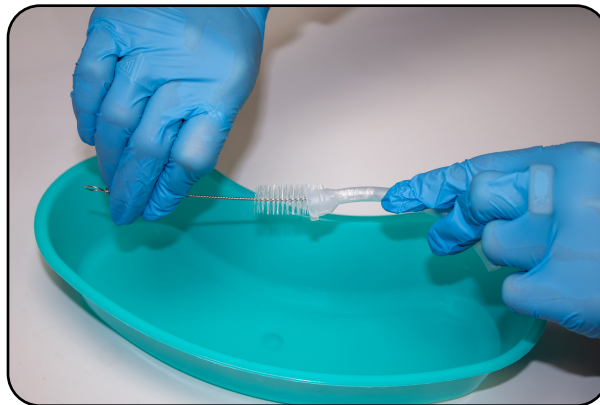
Nettoyage de la canule interne

1. Lavez-vous les mains.
2. Disposez votre matériel sur une surface propre. Dans le premier bol, préparez une **solution de peroxyde d'hydrogène** :
 - › Mélangez ½ tasse d'eau stérile et ½ tasse de peroxyde d'hydrogène.
3. Dans le deuxième bol, versez **uniquement** de l'eau stérile.
4. Toussez ou aspirez, au besoin, pour dégager vos voies respiratoires des sécrétions qui s'y trouvent. Prenez quelques respirations profondes.

5. Appuyez sur la collerette du tube de trachéostomie avec 2 doigts pour la maintenir en place. Pincez la canule interne avec votre autre main et retirez-la délicatement. Elle devrait sortir avec facilité.



6. Placez la canule interne sale dans le bol contenant la solution de peroxyde d'hydrogène. Si vous voyez des sécrétions épaisses, laissez-la tremper.
7. **Insérez la canule interne propre (de même taille) dans votre tube de trachéostomie.** Pincez et poussez pour la glisser à l'intérieur.
8. Nettoyez la canule interne sale à l'aide d'une brosse à canule. Brossez l'intérieur et l'extérieur du tube de manière à éliminer toute trace de mucus.



9. Rincez la canule interne dans le bol d'eau stérile.



10. Vérifiez que la canule interne est bien propre. Si ce n'est pas le cas, répétez les étapes 8 et 9.
11. Séchez la canule interne à l'aide d'une compresse de gaze de 10 × 10 cm ou laissez-la sécher à l'air libre sur une surface propre.
12. Lavez soigneusement les bols et laissez-les sécher à l'air libre dans un endroit propre. Si vous avez utilisé une brosse à canule, faites-la tremper dans du peroxyde d'hydrogène, puis rincez-la à l'eau stérile et laissez-la sécher.
13. Lavez-vous les mains.

Entretien de votre stomie

- Nettoyez la stomie (peau autour de la canule externe) **au moins 2 fois par jour**, autant que nécessaire pour la maintenir propre et sèche.

Si vous utilisez un pansement de trachéostomie :

- Remplacez-le dès qu'il est souillé ou **au moins 1 fois par jour** lors des soins de votre stomie. Le pansement de trachéostomie n'est pas obligatoire, mais peut contribuer à prévenir les irritations cutanées et à garder vos vêtements secs.

Pour nettoyer votre stomie, vous aurez besoin du matériel suivant :

- › Un miroir
- › De l'eau stérile
- › 1 bol propre
- › 2 débarbouillettes propres
- › Des cotons-tiges (p. ex. Q-tips®)
- › Un pansement de trachéostomie (si vous en utilisez)

Nettoyage de la peau autour de la stomie

1. Installez-vous confortablement (p. ex. sur une chaise devant un miroir).
2. Retirez l'ancien pansement (si vous en avez un) et jetez-le.
3. Lavez-vous les mains.
4. Disposez votre matériel sur une surface propre.
5. Versez de l'eau stérile dans le bol propre.
6. Mouillez une débarbouillette propre avec de l'eau stérile.

7. Passez la débarbouillette de manière à nettoyer délicatement la collerette et la peau qui l'entoure, avec des mouvements circulaires et légers.



8. Utilisez un coton-tige pour nettoyer les endroits difficiles d'accès sous la collerette.
9. S'il y a des sécrétions séchées autour de votre stomie, imbibez un coton-tige d'eau stérile et enlevez-les délicatement.
10. Séchez votre peau à l'aide d'une débarbouillette propre.
11. Si vous utilisez un pansement de trachéostomie, placez-en un propre sous la collerette.



Important : Ne vous fabriquez pas de pansements avec des compresses découpées. Des fibres mal fixées pourraient entrer dans votre tube de trachéostomie et causer des problèmes respiratoires. **Utilisez uniquement des pansements spécialement conçus pour les tubes de trachéostomie.**

12. Examinez attentivement votre stomie à la recherche de signes d'infection :
- › Rougeur, gonflement ou irritation autour de la stomie
 - › Sang sortant de votre stomie
 - › Sécrétions plus épaisses que d'habitude ou de couleur jaune ou verte
 - › Douleur autour de la stomie
- Si vous constatez des signes d'infection, contactez votre prestataire de soins.**
13. Lavez soigneusement le bol et laissez-le sécher à l'air libre dans un endroit propre. Lavez-vous les mains.

Remplacement des attaches de collerettes

- Il est important de remplacer vos attaches de collerettes dès qu'elles sont mouillées, sales, endommagées ou usées.
- Installez toujours les nouvelles attaches avant de retirer les anciennes. Si vous retirez les anciennes attaches avant que les nouvelles soient fixées, votre tube de trachéostomie risque de tomber.

Pour remplacer vos attaches de collerette, assurez-vous d'avoir à votre disposition :

- › Des attaches de collerettes Velcro®
- › Quelqu'un pour vous aider

Remplacement des attaches de collerettes

1. Lavez-vous les mains.
2. Laissez les anciennes attaches en place.
3. Insérez 1 extrémité d'une nouvelle attache dans la fente sur 1 côté de la collerette.
4. Fixez la bande Velcro®.
5. Répétez les étapes 3 et 4 de l'autre côté de la collerette.
6. Enroulez les 2 attaches autour de votre cou et fixez les bandes Velcro®.
7. Assurez-vous que les attaches sont bien ajustées autour de votre cou. Vous devriez pouvoir glisser 2 doigts entre les attaches et votre cou.



Si vous avez quelqu'un pour vous aider

- L'autre personne peut tenir la collerette contre votre cou avec son pouce et son index.
- Lorsque la collerette est solidement maintenue en place, vous pouvez retirer les anciennes attaches. L'autre personne doit bien tenir la collerette jusqu'à ce que les nouvelles attaches soient entièrement installées.

Élimination des sécrétions de votre tube de trachéostomie

- **Pour éviter que votre tube de trachéostomie soit obstrué par des sécrétions, il est important d'éliminer le mucus de vos voies respiratoires, ce qui doit être fait aussi souvent que nécessaire, mais surtout avant de nettoyer votre canule interne.**

Procédure pour éliminer les sécrétions de votre tube de trachéostomie

1. Essayez d'évacuer les sécrétions en toussant. Inspirez profondément et tousssez vigoureusement. Il est possible que des sécrétions sortent à la fois de votre tube de trachéostomie et de votre bouche. Vous pouvez essuyer ces sécrétions avec un mouchoir en papier.
2. Si vous ne parvenez pas à expectorer les sécrétions ou si vous avez de la difficulté à respirer, vous devrez faire évacuer vos sécrétions par aspiration. **La plupart des personnes n'ont pas besoin d'appareil d'aspiration à domicile.**

Un appareil d'aspiration à domicile est indiqué si :

- › vous produisez beaucoup de sécrétions;
- › vous devez souvent vous rendre à l'hôpital pour faire aspirer vos sécrétions;
- › vous avez souvent des bouchons de mucus.
- **Les procédures d'aspiration doivent être effectuées uniquement lorsque nécessaire**, car elles peuvent parfois irriter les voies respiratoires.
- La procédure d'aspiration est nécessaire dans les circonstances suivantes :
 - › Votre respiration est bruyante ou sifflante
 - › Vous sentez la présence de mucosités dans votre tube de trachéostomie
 - › Vous avez de la difficulté à respirer
 - › Vous tousssez souvent, sans arriver à dégager les mucosités
 - › Vous avez des sécrétions épaisses que vous ne parvenez pas à expectorer

Matériel nécessaire pour une procédure d'aspiration :

- › Un appareil d'aspiration
- › Un cathéter d'aspiration (tube) adapté à la taille de votre stomie
- › De l'eau stérile (voir la recette en page 24)
- › Un bol propre
- › Un miroir

Étapes de la procédure d'aspiration

1. Lavez-vous les mains.
2. Disposez votre matériel sur une surface propre. Placez le miroir de manière à bien voir votre stomie.
3. Versez de l'eau stérile dans le bol propre.
4. Suivez les instructions du fabricant pour installer l'appareil d'aspiration et les accessoires. Mettez l'appareil d'aspiration en marche.
5. Fixez le cathéter d'aspiration au tube d'aspiration. Laissez le cathéter dans son emballage jusqu'au moment de son utilisation.



6. Mettez des gants.
7. Retirez le cathéter d'aspiration de son emballage.

8. Aspirez une petite quantité d'eau stérile dans un bol ou une tasse pour humidifier le cathéter.



9. Asseyez-vous confortablement devant le miroir et prenez au moins 5 respirations profondes.
10. 10. Insérez délicatement le cathéter dans votre tube de trachéostomie. Ne posez pas votre pouce sur l'orifice de contrôle de l'aspiration pendant que vous insérez le cathéter, afin de ne pas déclencher l'aspiration trop tôt. Introduisez le cathéter à une profondeur d'environ 4 à 6 pouces.



11. Toussez.
12. Placez votre pouce sur l'orifice de contrôle et aspirez pendant **10 secondes seulement**. Retirez lentement le cathéter tout en le faisant tourner.
13. Reposez-vous et prenez quelques respirations profondes.
14. Rincez le cathéter à l'eau stérile.
15. Répétez les étapes 10 à 14 autant de fois que nécessaire jusqu'à ce que les sécrétions aient disparu et que vous respiriez plus facilement.

16. Jetez le cathéter d'aspiration à la poubelle.
17. Enlevez vos gants et lavez-vous les mains.
18. Suivez les instructions du fabricant pour nettoyer l'appareil d'aspiration et les accessoires.

Vivre avec une stomie trachéale

- De nombreuses personnes peuvent reprendre leurs activités habituelles après une trachéostomie. Une stomie trachéale ne devrait pas vous empêcher de pratiquer les activités que vous aimez.

Vivre en toute sécurité et confortablement avec un tube de trachéostomie

Conseils pour humidifier l'air que vous respirez

- Si l'humidité ambiante est insuffisante, vos sécrétions peuvent s'épaissir et devenir difficiles à expectorer, ce qui peut entraîner les problèmes suivants :
 - › Difficulté à respirer
 - › Formation de bouchons de mucus pouvant obstruer vos voies respiratoires
- **Il est important que vos sécrétions restent fluides afin de pouvoir les évacuer facilement.**

Pour éviter que vos sécrétions soient trop épaisses :

1. **Buvez beaucoup, environ 6 à 8 verres d'eau ou d'autres liquides par jour**, sauf si votre équipe soignante vous déconseille de le faire en raison d'un autre problème de santé.
2. **Si vous avez une sonde d'alimentation, rincez-la à l'eau** en plus de vos repas liquides, conformément aux instructions de votre équipe soignante.
3. **Essayez de maintenir le taux d'humidité relative de votre domicile entre 40 % et 60 %**. Vous pouvez vous procurer un **hygromètre** (aussi appelé humidistat) dans la plupart des quincailleries.

4. Chez vous, **utilisez un humidificateur à ultrasons rempli d'eau distillée**. Faites-le fonctionner près de vous ou utilisez un tuyau relié à un masque de trachéostomie. Suivez les instructions d'utilisation et d'entretien fournies par le fabricant et nettoyez l'humidificateur régulièrement (**au moins 1 fois par semaine**).
5. **Utilisez un échangeur de chaleur et d'humidité** pendant la journée lorsque votre humidificateur est éteint.

Échangeur de chaleur et d'humidité



6. **Emportez un petit vaporisateur contenant de l'eau stérile** lors de vos sorties loin de votre humidificateur.
7. **La nuit, dormez dans une pièce fraîche**, ce qui contribuera à maintenir vos voies respiratoires humides.
8. **Ajoutez un afflux d'air humide** lorsque :
 - › vos sécrétions sont épaisses ou difficiles à expectorer;
 - › de petites traces de sang sont présentes dans vos sécrétions.
9. **N'hésitez pas à demander de l'aide**. Si vous avez besoin d'aide, une infirmière ou une inhalothérapeute pourra vous montrer comment instiller (verser des gouttes) une **solution saline normale** (eau salée à 0,9 %) dans vos voies respiratoires.

Ce document n'est qu'un guide. Si vous avez des questions, veuillez les poser à votre fournisseur de soins de santé. Nous sommes là pour vous aider.

Par mesure de sécurité, vous pouvez enregistrer sur votre téléphone un message d'urgence indiquant :

- › **Votre nom**
- › **Ce qui est arrivé**
- › **Votre adresse**
- › **Que vous avez besoin d'aide**

Si vous avez de la difficulté à respirer

Cette situation constitue une urgence. Il se peut qu'il y ait dans votre tube de trachéostomie une accumulation de mucus qui vous empêche de respirer correctement.

Suivez la procédure ci-dessous :

1. Restez calme et essayez de respirer lentement.
2. Si possible, prévenez une personne qui vit avec vous.
3. Retirez votre canule interne et vérifiez s'il y a un bouchon de mucus. Si c'est le cas, remplacez-la par une canule propre.
4. Essayez de tousser avec force pour faire sortir les sécrétions.
5. Si la toux ne suffit pas, nettoyez votre tube de trachéostomie avec un appareil d'aspiration, si vous le pouvez.
6. Au besoin, instillez un peu de solution saline normale.
7. Si votre respiration s'améliore, continuez à utiliser un humidificateur pour fluidifier vos sécrétions (voir en page 14).
8. **Si votre respiration ne s'améliore pas, appelez immédiatement le 911.**

Si vous n'arrivez plus à respirer par votre tube de trachéostomie

Cette situation constitue une urgence.

- **Il est peu probable que ce type d'urgence survienne.** Si c'est le cas, il se peut que votre tube de trachéostomie soit obstrué par du mucus ou qu'il se soit déplacé (ce qui est moins probable).

Suivez la procédure ci-dessous :

1. Restez calme.
2. Si possible, prévenez une personne qui vit avec vous.
3. Retirez votre canule interne et vérifiez s'il y a un bouchon de mucus. Si c'est le cas, remplacez-la par une canule propre.
4. Essayez de tousser avec force pour faire sortir les sécrétions.
5. Si vous arrivez à respirer, continuez à utiliser un humidificateur pour fluidifier vos sécrétions (voir en page 14).
6. **Si vous ne parvenez toujours pas à respirer après avoir remplacé la canule interne, appelez immédiatement le 911.**

Si votre tube de trachéostomie sort

Cette situation constitue une urgence.

- Cet incident peut survenir lors du remplacement des attaches de collerette ou si les attaches sont trop lâches.

Suivez la procédure ci-dessous :

1. Restez calme. **Votre stomie ne se refermera pas immédiatement.**
2. Si possible, prévenez une personne qui vit avec vous.
3. Inclinez légèrement la tête vers l'arrière pour que votre stomie demeure mieux ouverte.
4. Respirez naturellement par votre stomie et essayez de vous détendre.
5. Si on vous a montré comment procéder, utilisez l'obturateur pour réinstaller votre tube de trachéostomie.
6. **Si vous avez du mal à respirer ou si vous ne parvenez pas à remettre le tube de trachéostomie en place, appelez le 911 ou demandez à quelqu'un de vous emmener immédiatement au service des urgences le plus près.** Apportez votre tube de trachéostomie de rechange.

Parler et communiquer

- Chez une personne qui expire par la bouche, l'air passe à travers les cordes vocales dans la trachée, ce qui lui permet de parler. Mais puisque votre tube de trachéostomie est installé sous vos cordes vocales, la presque totalité de l'air que vous expirez passe par le tube de trachéostomie plutôt que par vos cordes vocales. Dans certains cas, une petite quantité d'air peut passer autour du tube et permettre de parler doucement. Votre capacité de parler dépendra de la quantité d'air parvenant jusqu'à vos cordes vocales.
- Il est tout à fait normal qu'il soit extrêmement angoissant et frustrant de ne pas pouvoir parler. Il existe plusieurs moyens pouvant vous permettre de communiquer sans parler, notamment :
 - › une membrane vocale fixée à l'extrémité de votre tube de trachéostomie
 - › une application de synthèse vocale (sur un téléphone ou une tablette)
 - › une tablette de papier sur laquelle écrire
 - › un tableau d'images ou de lettres de l'alphabet
- Vous pouvez faire appel à une ou un orthophoniste pour :
 - › vous aider à communiquer
 - › vous aider à utiliser des outils d'élocution (p. ex. une membrane vocale) qui vous conviennent

Si ce service vous intéresse, demandez à votre prestataire de soins de vous orienter vers une ou un orthophoniste.

Vêtements

- Vous pouvez porter n'importe quel vêtement ample au niveau du cou.
- Évitez les tissus pelucheux et les fils non cousus à proximité de votre tube de trachéostomie, car vous risqueriez d'inhalier des fibres dans vos voies respiratoires.

Activités quotidiennes

- Faites attention à ce qu'aucun corps étranger ne pénètre dans votre tube de trachéostomie, notamment la poussière, les émanations d'échappement, la fumée, les poudres, les aérosols et les poils.
- Si vous avez un animal de compagnie qui perd des poils, veillez à ce qu'il soit bien toiletté et à ce que votre logement soit nettoyé régulièrement, notamment avec un aspirateur et un linge à épousseter.
- Lorsque vous sortez, veillez à ce qu'aucun insecte, aucune feuille ni aucune autre particule ne pénètre dans votre tube de trachéostomie. Pour protéger vos voies respiratoires, vous pouvez porter un cache-stomie vendu dans la plupart des pharmacies et en ligne, mais que vous pouvez également fabriquer vous-même.

- Évitez les expositions à l'air très froid, qui peut irriter les voies respiratoires.
- Pensez à porter un **bracelet ou un collier MedicAlert®** pour informer les services d'urgence que vous portez un tube de trachéostomie, afin qu'ils puissent s'occuper correctement de vous si vous ne pouvez pas communiquer.
- Si vous partez loin ou pour quelques jours, préparez-vous une trousse de voyage. Mettez-y les fournitures dont vous avez besoin au quotidien ainsi que du matériel supplémentaire en cas d'urgence ou si votre tube de trachéostomie devait être remplacé.
- Si vous comptez prendre l'avion, prévenez la compagnie aérienne à l'avance et renseignez-vous sur ce qui est autorisé dans vos bagages à main. Vous pouvez également apporter une lettre de votre prestataire de soins expliquant pourquoi vous avez besoin de ces fournitures médicales.



Manger et avaler

- Certaines personnes portant un tube de trachéostomie ont parfois du mal à avaler les aliments et les liquides.

Pour vous aider à avaler en toute sécurité :

- Assoyez-vous avec le dos bien droit lorsque vous mangez.
- Concentrez-vous sur votre alimentation et évitez les distractions.
- Mangez des aliments sains.
 - › Mangez lentement et mastiquez bien tous les aliments.
- Buvez beaucoup de liquide pour que vos sécrétions restent fluides.
 - › Buvez lentement, car les liquides peuvent être plus difficiles à avaler. Si vous avez de la difficulté à avaler, parlez-en à votre prestataire de soins qui décidera peut-être de vous orienter vers un ou une spécialiste de la déglutition.
- **Si vous voyez des morceaux de nourriture ou du liquide dans vos sécrétions lorsque vous toussiez, contactez immédiatement votre prestataire de soins.**

Hygiène buccale

- **Il est important de bien prendre soin de votre bouche**, car elle n'est plus naturellement humidifiée par la respiration. Une bonne hygiène buccale vous aidera à :
 - › prévenir les infections
 - › garder votre bouche en bonne santé
 - › respirer et avaler confortablement
- Brossez-vous les dents au moins 2 fois par jour.
- Nettoyez-vous régulièrement les gencives, la langue et la bouche.

Bain et douche

- Vous pouvez prendre un bain ou une douche avec un tube de trachéostomie, mais **il est important d'éviter que de l'eau pénètre dans vos voies respiratoires**.
- Utilisez un collet de douche pour éviter que de l'eau pénètre dans votre tube de trachéostomie.



- Lorsque vous prenez une douche, dirigez le jet de douche vers le bas du corps ou le dos plutôt que vers la poitrine ou le cou.
- Lorsque vous prenez un bain, assurez-vous que l'eau ne soit pas trop profonde et faites attention de ne pas éclabousser d'eau sur votre tube de trachéostomie.

Sécurité près de l'eau

- **Faites très attention de ne pas laisser d'eau entrer dans votre stomie trachéale.**
L'eau pourrait pénétrer directement dans vos voies respiratoires et provoquer une noyade.
- **Vous ne devez jamais nager avec une stomie trachéale.**
- Évitez de monter à bord d'un bateau et de pratiquer d'autres activités nautiques afin de réduire le risque que de l'eau pénètre dans votre stomie.

Médicaments

- Si vous utilisez un inhalateur (inhalateur-pulvérisateur), vous aurez besoin d'un adaptateur spécial pour raccorder l'inhalateur à votre tube de trachéostomie. Votre pharmacie locale pourra vous fournir un adaptateur approprié et vous montrer comment l'utiliser.

Prévention des infections

- Sauf si vous y êtes allergique, les vaccins suivants sont recommandés :
 - › **Vaccin contre la grippe saisonnière** (tous les automnes)
 - › **Vaccin contre la pneumonie** (infection des poumons) selon les recommandations de votre prestataire de soins
- Discutez de ces vaccins avec votre prestataire de soins.
- Évitez les lieux où il y a beaucoup de monde et les personnes grippées.
- En automne et en hiver, gardez une distance de 2 mètres (6 pieds) avec les autres, y compris vos proches.
- Les personnes qui prennent soin de vous doivent porter un masque si elles ont un rhume ou une grippe.

Si vous observez l'un des symptômes suivants, appelez votre prestataire de soins :

- › Fièvre (température supérieure à 38 °C ou 100,4 °F)
- › Essoufflement ou difficulté à respirer
- › Respiration sifflante
- › Beaucoup de sécrétions
- › Changement de couleur de vos sécrétions (elles deviennent vertes ou jaunes)
- › Rougeur, gonflement ou aggravation de la douleur tout près ou autour de votre tube de trachéostomie

Si vous ne pouvez pas joindre votre prestataire de soins, présentez-vous immédiatement aux urgences.

Émotions

- De nombreuses personnes éprouvent toutes sortes d'émotions avant l'intervention chirurgicale, pendant leur séjour à l'hôpital et après leur retour chez elles, ce qui est tout à fait normal et légitime.
- Si vous le pouvez, parlez à quelqu'un qui peut vous comprendre, par exemple une autre personne ayant subi une trachéostomie. Vous pouvez dire à un membre de votre équipe soignante que vous aimeriez parler à quelqu'un.
- **Il est important que vous preniez le temps d'analyser vos sentiments et de déterminer ce qui vous aide à vous sentir mieux.** Des discussions avec une personne de votre famille, avec une amie ou un ami ou avec quelqu'un du domaine de la santé (conseillère/conseiller, infirmière/infirmier ou thérapeute) peuvent être utiles et réconfortantes.
- **Rappel :** Demander de l'aide est un signe de force et de volonté. Vous n'avez pas à gérer ces changements sans aucune aide extérieure.

Intimité

- Après une trachéostomie, il est naturel de se poser des questions concernant votre intimité avec votre partenaire. Il vous faudra peut-être un certain temps pour vous adapter aux changements qui affectent votre corps et votre quotidien.
- Faites preuve de patience envers vous-même et envers vos proches. N'hésitez pas à parler ouvertement de vos sentiments et encouragez votre partenaire ou votre famille à faire de même, ce qui renforcera vos liens et votre relation affective.
- **Rappel :** L'intimité, c'est avant tout une connexion, de la confiance et de l'attention, pas seulement une relation physique.

Fournitures chez vous

- Avant votre sortie de l'hôpital, votre équipe soignante vous informera des fournitures dont vous aurez besoin et vous indiquera où vous les procurer. Vous recevrez une ordonnance pour ce matériel.
- Éléments susceptibles de figurer sur cette liste :
 - › un humidificateur à ultrasons
 - › des attaches de collerette
 - › une brosse à canule
 - › des pansements de trachéostomie (si nécessaires)
 - › de l'eau stérile
 - › des cotons-tiges (p. ex. Q-tips®)
 - › du peroxyde d'hydrogène
 - › des collets de douche (pouvant être achetés en ligne)
- Demandez à la personne qui vous accompagne d'obtenir ces articles avant votre sortie de l'hôpital. Ils sont normalement vendus dans les établissements suivants :
 - › pharmacies Shoppers Drug Mart, Halifax Infirmary
 - › votre pharmacie locale
 - › Medigas Atlantic
 - › VitalAire
 - › Medline Canada
- Conservez vos fournitures dans un endroit propre et sec. Il est préférable d'avoir un espace réservé à votre matériel de trachéostomie.

Recette pour stériliser de l'eau

1. Versez de l'eau du robinet dans une casserole propre munie d'un couvercle.
2. Placez le couvercle sur la casserole. Portez l'eau à ébullition et laissez bouillir pendant 15 minutes.
3. Laissez l'eau refroidir avec le couvercle fermé afin d'éviter toute contamination microbienne.

Procédure pour conserver de l'eau stérile

1. Nettoyage des bocaux et des couvercles

- › Placez des bocaux et des couvercles dans une grande casserole.
- › Remplissez la casserole d'eau jusqu'à recouvrir les bocaux et les couvercles.
- › Portez l'eau à ébullition et laissez bouillir pendant au moins 1 minute.

2. Refroidissement et remplissage des bocaux

- › Sortez les bocaux et les couvercles de l'eau chaude à l'aide d'une pince. Faites attention de ne pas laisser tomber ou casser les bocaux.
- › Posez les bocaux à l'envers sur une serviette propre et laissez-les sécher à l'air libre.
- › Lorsque les bocaux ont refroidi et séché, versez-y l'eau stérile.
- › Installez les couvercles et serrez-les fermement.

3. Conservation de l'eau.

- › Rangez les bocaux au réfrigérateur.
- › Utilisez l'eau dans un délai de 48 heures (2 jours).

Soins de suivi

- Vous aurez un rendez-vous avec votre chirurgien ou chirurgienne à la clinique ORL :

Hôpital Victoria General (VG), QE II
Édifice Dickson, 3^e niveau
5820 University Avenue
Halifax (N.-É.) B3H 1V7



- Lors de ce rendez-vous, il se peut que votre chirurgien ou chirurgienne vous programme d'autres rendez-vous de suivi, au besoin.

Vous avez des questions? N'hésitez pas à demander conseil à un membre de votre équipe soignante.

Nous sommes là pour vous aider.

Vous avez des questions? N'hésitez pas à demander conseil à un membre de votre équipe soignante.

Nous sommes là pour vous aider.

Questions pour mon équipe soignante :

[illegible]

[illegible]

Ce dépliant est uniquement conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas les conseils ou le jugement des professionnels de la santé. L'information peut ne pas s'appliquer à toutes les situations. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser à votre prestataire de soins de santé.

Vous trouverez toutes les ressources à l'intention des patients à :
www.nshealth.ca/patient-education-resources?language=French

Pour joindre un infirmier autorisé ou une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps :
composez le 8-1-1 ou consultez <https://811.novascotia.ca/?lang=fr>

Préparation : Otolaryngologie, QE II

*Illustration : LifeART Super Anatomy 1 and HealthCare 1 Images, Copyright © 1994,
TechPool Studios Corp. USA*

Conception et gestion : Services de la bibliothèque

FF85-1725 © Juin 2026 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse

L'information contenue dans cette publication doit être révisée en juin 2029 ou avant, au besoin.

Pour en savoir plus : <https://library.nshealth.ca/patient-education-resources>