LES AIGUILLES T'INQUIÈTENT? IGI EST LÀ POUR T'AIDER

Dans ce guide, ton ami IGI répond aux questions que tu pourrais avoir sur les aiguilles utilisées pour ton traitement par perfusion ou injection.

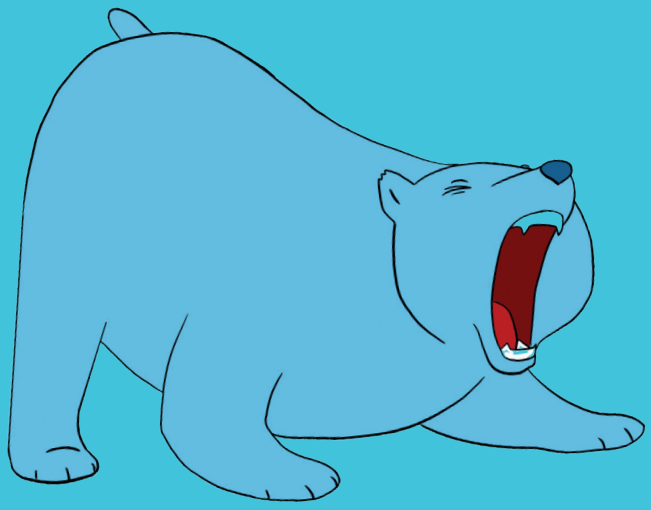
N'oublie pas que si tu as des questions, tu peux les poser à ton médecin ou à ton infirmière ou ton infirmier.

Takeda

LES AIGUILLES PEUVENT FAIRE PEUR, MAIS ELLES PEUVENT AUSSI ÊTRE UTILISÉES POUR DONNER UN TRAITEMENT À TON CORPS

LES AIGUILLES PEUVENT SEMBLER EFFRAYANTES POUR CERTAINS ENFANTS, ET MÊME POUR DES ADULTES

Il est très important que tu reçoives ton traitement par perfusion ou injection, même si tu te sens bien, pour aider à gérer ta santé.



QU'EST-CE QUE LA PEUR DES AIGUILLES?

La peur des aiguilles (que certaines personnes appellent « phobie des aiguilles »), c'est d'être tellement inquiet au sujet des aiguilles qu'on ne veut pas recevoir sa perfusion ou son injection.

La peur des aiguilles est assez fréquente – beaucoup de personnes, comme toi, en ont peur.

LE SAVAIS-TU?

Environ 1 personne sur 10 a peur des aiguilles.

QUE PEUX-TU RESSENTIR QUAND TU AS PEUR DES AIGUILLES?

Si tu as peur des aiguilles, le fait de voir des aiguilles et des injections ou même d'y penser peut te rendre très mal à l'aise. Certaines personnes ont le cœur qui bat plus vite, des sueurs et des tremblements, et se sentent étourdies. D'autres vont même jusqu'à s'évanouir.

Si tu as ces sensations au moment de tes perfusions ou de tes injections, ne t'en fais pas! Parle de tes craintes à ton médecin ou à ton infirmière ou ton infirmier, ce qui diminuera ton anxiété ou tes inquiétudes au sujet des aiguilles.

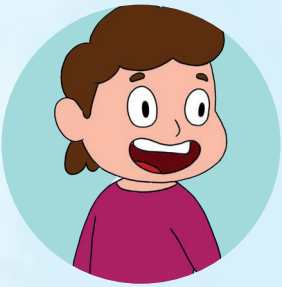
COMMENT TE SENS-TU FACE AUX AIGUILLES?

Voici Émilie, Benjamin et Chloé. Ils doivent tous recevoir des perfusions ou des injections, comme toi. Ils nous ont raconté comment ils se sentaient face aux aiguilles.

Te sens-tu davantage comme Émilie, Benjamin ou Chloé quand tu penses aux aiguilles?

ÉMILIE A DIT

« Les aiguilles ne sont pas la chose la plus effrayante au monde. Elles sont petites et le médicament qu'elles me donnent m'aide à me sentir mieux. »



BENJAMIN A DIT

« Je n'aime pas tellement les aiguilles. Je suis parfois inquiet avant d'avoir ma perfusion. »

CHLOÉ A DIT

« J'ai vraiment peur des aiguilles. Chaque fois que je pense aux aiguilles, je me sens mal. La dernière fois que j'ai eu une perfusion, je me suis même évanouie. J'essaie parfois de les éviter. »

C'EST BON D'EN PARLER

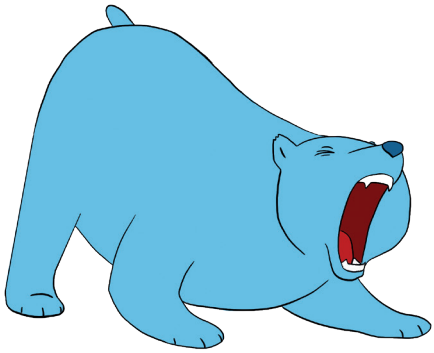
Si tu as peur des aiguilles, tes perfusions ou tes injections peuvent se transformer en moments effrayants. Il est important de dire ce que tu sens au sujet des aiguilles à tes parents ou tes aidants, ton médecin, ton infirmière ou ton infirmier. S'ils savent comment tu te sens, ils pourront t'aider à avoir moins peur de tes perfusions ou de tes injections.

CE QUE TU PEUX FAIRE POUR AVOIR MOINS PEUR DES AIGUILLES DURANT TA PERFUSION OU TON INJECTION

La prochaine fois que tu auras ta perfusion ou ton injection, essaie les activités suivantes pour voir si elles t'aident à être un peu moins inquiet ou inquiète.

RESPIRE PROFONDÉMENT

Place ta main sur ton ventre et respire lentement et longtemps par le nez pour que l'air se rende jusque dans ton ventre. Expire ensuite lentement par la bouche. Essaie de faire cet exercice 5 fois.



GROGNE COMME UN OURS...

... miaule comme un chat ou barris comme un éléphant. Chaque fois que tu es inquiet ou inquiète durant ta perfusion, pense à imiter le cri de ton animal préféré.

SOUFFLE SUR LA DOULEUR POUR LA FAIRE DISPARAÎTRE

Si tu as mal, souffle doucement sur ton point de perfusion ou d'injection. Cela diminuera un peu ta douleur.

N'oublie pas que les aiguilles et tes traitements par perfusions ou injections peuvent t'aider à gérer ta santé.

N'oublie pas de poser tes questions à tes parents, tes aidants, ton médecin, ton infirmière ou ton infirmier.

Références/Sources:

1. Guy's and St Thomas' NHS Foundation Trust. Overcoming your needle phobia (fear of needles): Blood, injury and needle phobias and procedural anxiety. Disponible au : https://www.guysandstthomas.nhs.uk/resources/patientinformation/all-patients/overcoming-your-fear-of-needles.pdf. Consulté en avril 2022.
2. University Hospital Southampton. Patient information facsheet. Disponible au : https://www.uhs.nhs.uk/Media/Controlleddocuments/Patientinformation/Tests/Blood-injury-and-needle-phobias-and-proceduralanxiety-patient-information.pdf. Consulté en avril 2022.
3. Zhou Q, Jin J-fen, Zhu L-ling, et al. « The optimal choice of medication administration route regarding intravenous, intramuscular, and subcutaneous injection. » Patient Preference and Adherence. 2015:923.
4. Société canadienne de psychologie. Série « La psychologie peut vous aider » : La douleur causée par les aiguilles et les injections. Disponible au : https://cpa.ca/fr/psychology-works-fact-sheet-needle-pain/. Consulté en mai 2022.

©2022 Takeda Pharmaceutical Company Limited. Tous droits réservés. Takeda[MC] et le logo Takeda[MD] sont des marques de commerce de Takeda Pharmaceutical Company Limited.

PRMCDA/CA/CUVI/0028