GYNÉCO SANS DOULEUR

Trousse pour les CHSLD et les RPA

Deux publics, deux supports complémentaires : un guide pour les équipes et un feuillet imprimable pour les résidentes.

À qui s’adresse cette trousse?

Aux équipes : personnel infirmier, préposés, intervenants psychosociaux, équipes de loisirs, gestionnaires et personnes responsables de la qualité de vie.

Aux résidentes : femmes et personnes concernées par des soins gynécologiques, qu’elles souhaitent ou non parler de sexualité. Le feuillet peut être remis directement, lu à voix haute sur demande ou présenté en conversation privée.

Quand proposer la ressource?

Lorsqu’une personne pose une question sur la douleur, la sécheresse vaginale, les saignements, un examen gynécologique, la ménopause, l’intimité, la sexualité, les relations affectives ou le respect de ses choix. Ne pas présumer des besoins ni de la capacité d’une personne à partir de son âge.

Une façon simple d’en parler

« Nous avons un petit document sur les soins gynécologiques, l’intimité et vos droits. Souhaitez-vous le lire ou qu’on en discute ensemble, en privé? »

Bonnes pratiques

Demander la permission avant d’aborder le sujet; préserver la confidentialité; proposer une version papier; respecter un refus; ne pas distribuer de documents sensibles à la vue de tous sans consentement. Pour une personne présentant des troubles cognitifs, appliquer les pratiques de consentement et les règles cliniques et juridiques appropriées, sans conclure automatiquement qu’elle ne peut exprimer aucun choix.

Cette trousse sert à informer et orienter. Elle ne remplace pas une évaluation médicale ni les procédures de l’établissement.

FEUILLET À REMETTRE AUX RÉSIDENTES

Mes soins. Mon intimité. Mes choix.

À tout âge, vous avez le droit de poser des questions sur votre santé gynécologique, votre corps et votre intimité.

Vous pouvez demander de l’aide si :

• Vous ressentez une douleur ou un inconfort dans la région génitale.

• Vous remarquez un saignement vaginal après la ménopause.

• Vous avez des questions sur la sécheresse vaginale, les examens ou les traitements.

• Vous souhaitez parler de sexualité, de tendresse, de relations ou de votre vie privée.

• Vous ne vous sentez pas écoutée ou respectée pendant des soins.

Un saignement vaginal après la ménopause doit être signalé à un professionnel de la santé.

FEUILLET À REMETTRE AUX RÉSIDENTES

Vous avez le droit d’en parler

Vous pouvez demander à parler en privé à une infirmière, à un médecin ou à une autre personne de confiance.

Vous pouvez poser des questions avant un examen et exprimer vos préférences.

Vous avez droit au respect de votre intimité et de votre dignité.

Pour en savoir plus :

Gynéco sans douleur

gynecosansdouleur.ca

Vous n’avez pas besoin d’un téléphone intelligent ni d’un code QR. Demandez simplement à une personne de confiance de vous aider à consulter le site ou à imprimer une ressource.

Pour une question de santé non urgente au Québec, Info-Santé : 811. En cas d’urgence, composez le 911.

FICHE POUR LES ÉQUIPES

Faire vivre la ressource dans le milieu

En CHSLD

Privilégier une remise individuelle, une conversation respectueuse et la possibilité d’une lecture accompagnée. Éviter de réduire le sujet à une affiche dans un corridor.

En RPA

Rendre les feuillets disponibles dans un endroit discret et accessible; proposer une séance d’information facultative et des exemplaires imprimés en gros caractères.

Pour les proches

Le feuillet peut soutenir une discussion, uniquement si la résidente souhaite partager ces renseignements.

Accès numérique facultatif

Site public : https://gynecosansdouleur.ca. Un code QR peut être ajouté au matériel professionnel, mais ne doit pas être requis pour les résidentes.

Situations sensibles

En présence de douleur persistante, de saignements, d’une possible atteinte au consentement ou d’un risque de maltraitance, suivre les protocoles de soins, de protection et de signalement applicables.

Gynéco sans douleur — Mon corps. Mes soins. Ma voix.