

Annexes

Annexe A

COMMENT SE LAVER LES MAINS ?

LAVEZ-VOUS LES MAINS LORSQU'ELLES SONT VISIBLEMENT SALES ! SINON, UTILISEZ UN DÉSINFECTANT POUR LES MAINS.

 **Durée totale de la procédure : 40-60 secondes**



0
Mouillez vos mains avec de l'eau.



1
Appliquez suffisamment de savon pour couvrir toute la surface des mains.



2
Frottez vos mains paume contre paume.



3
Placez la paume droite sur le dos de la main gauche, les doigts entrelacés, puis inversez le mouvement.



4
Paume contre paume, doigts entrelacés.



5
Dos des mains contre les paumes opposées, doigts entrelacés.



6
Frottez en effectuant des mouvements rotatifs le pouce gauche dans la paume droite, puis inversez le mouvement.



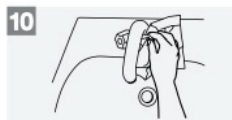
7
Frottez vos mains en les tournant, d'avant en arrière, en joignant les doigts de la main droite dans la paume gauche et vice versa.



8
Rincez vos mains à l'eau.



9
Séchez-vous soigneusement les mains avec une serviette à usage unique.



10
Utilisez une serviette pour fermer le robinet.



11
Vos mains sont désormais propres.

Soins des mains

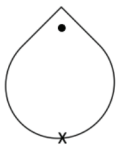
- Prenez soin de vos mains en utilisant régulièrement une crème ou une lotion protectrice, au moins une fois par jour.
- Ne vous lavez pas systématiquement les mains à l'eau et au savon immédiatement avant ou après avoir utilisé un gel désinfectant pour les mains.
- N'utilisez pas d'eau chaude pour vous rincer les mains.
- Après vous être frotté les mains ou les avoir lavées, laissez-les sécher complètement avant d'enfiler des gants.

N'oubliez pas

- Ne portez pas de faux ongles ou d'extensions lorsque vous êtes en contact direct avec des patients.
- Gardez vos ongles courts et naturels.

Annexe B

Fiche d'observation



Nom de la patiente.....

Opération.....

Chirurgien.....

Date								
Date de l'opération	0	1	2	3	4	5	6	7
Hydratation								
Drainage								
Contenance								
Température								
Date								
Date de l'op.	8	9	10	11	12	13	14	15
Hydratation								
Drainage								
Contenance								
Température								
Date								
Date de l'op.	16	17	18	19	20	21	22	23
Hydratation								
Drainage								
Contenance								
Température								

Annexe C

Exercices du plancher pelvien

(Brochure d'information destinée aux patientes)

Les exercices du plancher pelvien renforcent les muscles entourant la vessie, le vagin et l'anus.

Le renforcement des muscles du plancher pelvien peut aider à mettre fin à l'incontinence et à traiter le prolapsus.

Ces exercices sont bénéfiques tant pour les hommes que pour les femmes.

Trouvez vos muscles du plancher pelvien

Vous pouvez sentir vos muscles pelviens si vous essayez d'arrêter le jet d'urine lorsque vous allez aux toilettes.

Il n'est pas recommandé d'interrompre régulièrement votre jet d'urine en cours de miction, car cela peut être nocif pour la vessie.

Exercices du plancher pelvien

Pour renforcer vos muscles pelviens, asseyez-vous confortablement et contractez les muscles 10 à 15 fois de suite.

Ne retenez pas votre respiration et ne contractez pas en même temps les muscles de votre ventre, de vos fesses ou de vos cuisses.

Lorsque vous serez habituée à faire des exercices du plancher pelvien, vous pourrez essayer de maintenir chaque contraction pendant quelques secondes.

Chaque semaine, vous pouvez ajouter davantage de contractions, mais veillez à ne pas en faire trop et à toujours vous reposer entre les séries de contractions.

Après quelques mois, vous devriez commencer à constater des résultats. Vous devez continuer à faire ces exercices, même lorsque vous remarquez qu'ils commencent à porter leurs fruits.



Ishbel avec Annet, Joan et Joanta, infirmières spécialisées dans les fistules à Kamuli



Ian Asiimwe avec l'infirmière Scovia



Mhairi et Ishbel