



Jouez vos « cartes » pour améliorer l'expérience de la vaccination contre la COVID-19 : Un guide pour les fournisseurs de soins de santé

Au Canada, environ un adulte sur quatre dit avoir peur des aiguilles et environ un sur dix affirme que les craintes liées à la douleur provenant des aiguilles influencent sa décision de se faire vacciner.

Dans la pandémie actuelle de COVID-19, les vaccins sont considérés comme essentiels pour arrêter la propagation du virus. Il est important de minimiser les obstacles à la vaccination pour assurer le succès d'un programme national de vaccination contre la COVID-19 et mettre fin à la pandémie.

Il existe de nombreuses méthodes simples, efficaces, sûres et sans incidence sur les coûts pour réduire la douleur et la peur liées à la vaccination. Le système **CARD** (Confort, Aide, Relaxation et Distraction) a été créé pour réduire le stress pendant la vaccination. Chaque lettre correspond à une catégorie d'activités fondées sur des données probantes que les fournisseurs de soins et les personnes peuvent *mettre en œuvre* pour améliorer l'expérience de vaccination.

Lisez cette fiche de renseignements pour découvrir quelles cartes jouer pour aider les personnes à vivre une expérience plus positive de vaccination contre la COVID-19 et promouvoir la vaccination.

Confort – activités qui favorisent la sérénité et le confort.

Les vaccinateurs peuvent aménager des lieux de vaccination qui sont esthétiquement attrayants, qui comprennent des fauteuils confortables et qui peuvent accueillir une personne de soutien. Fournir à l'avance des renseignements sur le système CARD (conseils pour gérer la situation) aux personnes concernées afin qu'elles sachent à quoi s'attendre et comment gérer la situation. Pendant la vaccination, encouragez les personnes à s'asseoir en position verticale et à détendre leur bras. Si la personne a tendance à avoir des étourdissements ou à s'évanouir, proposez la tension musculaire ou une position allongée pendant la procédure.

Aide – inviter les personnes à poser des questions.

Les gens sont anxieux lorsqu'ils ne disposent pas de suffisamment de renseignements. Avez-vous des questions? Relisez les politiques d'immunisation liées à la réduction du stress et de la douleur et à la promotion de soins centrés sur le client. Invitez les personnes à poser des questions et à jouer leur « carte » pendant la vaccination.

Relaxation – les stratégies de relaxation aident les gens à rester calmes.

Favorisez le calme en prévoyant des espaces privés pour la vaccination, en réduisant les indices alarmants (mots ou objets qui provoquent la peur, comme les aiguilles) et en minimisant le bruit et l'activité excessifs. Soyez calme et positif.

Distraction – les stratégies qui consistent à détourner l'attention de l'aiguille.

Pour les personnes qui souhaitent être distraites pendant la vaccination, proposez d'engager une conversation. Certaines personnes ne veulent pas être distraites. C'est bon aussi.