1. N'oubliez pas l'auto-examen des seins!

Les femmes oublient souvent de procéder à un auto-examen mensuel des seins. Afin de les aider à en prendre plus facilement l'habitude, suggérez aux patientes qui prennent des contraceptifs oraux d'examiner leur poitrine toutes les fois qu'elles entament une nouvelle série de comprimés. Cela leur permettra ainsi de s'assurer que l'examen aura été pratiqué durant les deux premières semaines du cycle menstruel, le moment idéal pour procéder à cette évaluation.

Tiré de *Consultant*, volume 42, numéro 5, 2002.

2. Des couvre-étriers originaux

Les mitaines à épousseter jetables, en vente dans la plupart des grands magasins à rayons, font d'excellents couvre-étriers à la table d'examen gynécologique. Ils demeurent bien en place et peuvent être jetés lorsqu'ils sont sales.

Tiré de *Consultant*, volume 42, numéro 5, 2002.

Avez-vous un truc?

Le Clinicien
955, boul. Saint-Jean
Bureau 306
Pointe-Claire (Québec) H9R 5K3

clinicien@sta.ca

Partagez vos trucs et conseils avec nos lecteurs. Qui sait? Ce qui vous semble banal sera peut-être fort apprécié d'un collègue. Une tasse *Le Clinicien* sera envoyée à l'auteur d'un truc publié dans nos pages. Expédiez vos textes par télécopieur au (514) 695-8554 ou à notre adresse postale ou électronique. L'article doit être d'une longueur maximale de 200 mots.

3. Un doigt coupé? Sortez vos gants!

Quelqu'un se présente à votre cabinet avec une coupure profonde à un doigt et vous n'avez pas de garrot sous la main? Pas de panique! Un gant en latex fera l'affaire. Coupez un des doigts du gant, puis demandez au patient d'enfiler ce gant ainsi transformé. Enroulez ensuite le bout de latex coupé à la base du doigt blessé afin de stopper temporairement l'hémorragie et de garder la main du patient au sec.

Tiré de *Consultant*, volume 42, numéro 12, 2002.

4. Pas de panique lors d'injections au fessier

Plusieurs patients sont très anxieux lorsque vient le moment de subir une injection intramusculaire au fessier. Afin de réduire la douleur et, par le fait même, l'inquiétude de ceux-ci, demandez-leur de se pencher vers l'avant sur la table d'examen, les coudes appuyés sur celle-ci, les pieds légèrement plus écartés que la largeur des épaules et les orteilles pointées le plus possible vers l'intérieur, tout en les incitant à demeurer dans une position relativement confortable. Les patients ressentent ainsi un certain contrôle et ils éprouvent moins de douleur durant l'injection.

Tiré de *Consultant*, volume 42, numéro 12, 2002.

5. Les analyses sanguines : détrompez-vous...

Bon nombre de patients font preuve d'attentes irréalistes concernant les résultats d'analyses sanguines. Expliquez-leur ce que ces données peuvent et ne peuvent pas révéler. En effet, certains patients croient qu'une prise de sang permettra de diagnostiquer toute condition, allant d'un cancer à une maladie cardiaque, et il arrive qu'ils se sentent trahis lorsqu'une maladie est décelée de façon imprévue quelques mois plus tard. *Clin*

Tiré de *Consultant*, volume 42, numéro 12, 2002.