

COVID-19

LA RÉSILIENCE DES GRANDS BRÛLÉS

CHUM | Entraide Grands Brûlés | Villa Medica

Renforcer son sentiment d'efficacité

L'épidémie de COVID-19 présente des similitudes avec l'expérience de brûlures graves : le fait d'éprouver de la peur, de l'incertitude et de ne plus avoir de contrôle sur sa vie. Et pourtant, vous avez repris confiance et retrouvé votre autonomie, avec de l'aide et par vos efforts, petit à petit.

Vous éprouvez des difficultés à obtenir des pansements ou un accès à des soins spécialisés ? Exprimez vos besoins et demandez de l'aide. Trouvez une solution à chaque problème rencontré, l'un après l'autre.

N'oubliez pas : vous prenez part, vous aussi, à un effort collectif pour le bien-être de tous.

Conseils pour mieux vivre en temps de pandémie



La pandémie de COVID-19 est un événement stressant pour tout le monde. Vous êtes, vous aussi, inquiet ou contrarié, mais en raison des brûlures graves que vous avez subies par le passé, peut-être êtes-vous plus résilient que vous ne le croyez. Voici quelques conseils pour favoriser votre bien-être.

Conforter son sentiment de sécurité

Les risques de contracter le virus dépendent de divers facteurs, mais les mesures d'hygiène telles que le lavage des mains et la distanciation sociale sont d'excellentes stratégies pour contrôler la contagion et s'en protéger.

Beaucoup d'informations plus ou moins justes, et parfois même contradictoires, circulent dans les médias. Choisissez des sources fiables pour vous renseigner. Vous pouvez contacter un membre de l'équipe soignante afin d'obtenir une réponse précise aux questions que vous vous posez.

Si vous faites l'objet d'un suivi médical dans un hôpital ou dans un autre milieu de soins, rassurez-vous : ces endroits sont particulièrement surveillés et désinfectés. Si votre état de santé vous inquiète et si l'accès à un soignant est compliqué pour vous, téléphonez aux numéros figurant au bas du document.

Favoriser le calme et l'apaisement

Vous éprouvez beaucoup d'émotions et c'est normal. Si la pandémie vous rappelle des souvenirs très désagréables de votre expérience de grand brûlé, comme la peur d'être infecté ou d'être séparé de vos proches, cette réaction est naturelle, et le malaise finira par se dissiper.

Les médias parlent de la COVID-19 de façon constante et continue. Limitez votre exposition médiatique, particulièrement si cela vous rend plus anxieux : éteignez votre téléviseur !

Souvenez-vous de cette période au cours de laquelle vous vous remettiez de vos brûlures : on vous conseillait de prendre les choses « un jour à la fois ». Tirez profit de vos apprentissages et prenez le temps dont vous avez besoin, car la pandémie se vit aussi une étape après l'autre.

Lorsque vous avez retrouvé votre domicile à l'issue des traitements intensifs que vous avez reçus pour vos brûlures, la reprise d'une routine a contribué à votre rétablissement : heures fixes du lever et du coucher, repas sains et réguliers, tâches ménagères et exercices physiques structuraient votre quotidien. Pendant la pandémie, les mêmes conseils s'appliquent. En plus de constituer la meilleure mesure de protection pour tous, le fait de rester chez soi peut s'avérer rassurant et reconfortant.

Prévoyez une activité plaisante, de divertissement ou de loisir pour vous détendre : prendre un bain, écouter de la musique, visionner un film, danser, jouer ou même trier vos affaires !

L'alcool, le tabac ou le cannabis peuvent procurer une sensation d'apaisement. Néanmoins, rappelez-vous que les excès en matière de consommation sont susceptibles d'avoir l'effet contraire et d'exacerber votre anxiété.

Socialiser et maintenir les liens

Parlez à quelqu'un tous les jours : votre famille, des voisins... Planifiez des échanges avec vos proches par téléphone, par vidéo ou par les médias sociaux.

Profitez de cette période particulière pour prendre des nouvelles de vos amis ou de votre famille éloignée.

Si vous êtes une personne seule, demandez du soutien à vos voisins, aux professionnels de la santé qui vous connaissent, aux organismes communautaires ou à Entraide Grands Brûlés.

Nourrir l'espoir

Alors que la pandémie progresse, appréciez les moments plus encourageants et prenez conscience des éléments positifs que ces incidents vous permettent de vivre.

Sans nier les risques et le danger, cultivez l'optimisme et l'espoir.

Courage, la pandémie prendra fin un jour !

Votre statut de survivant à des brûlures graves vous permet de savoir mieux que quiconque ce que signifie rencontrer le danger et l'inconnu, vivre de grands dérangements, surmonter de grandes épreuves, remettre en question ses priorités de vie et... se protéger des infections.

Vous n'avez sans doute pas envie de revivre la même chose, mais la communauté compte sur vous et sur votre expérience. Merci de nous aider à surmonter cette situation !

Ressources

**Unité des grands brûlés
CHU de Québec**
418.649.5990

**Association des grands
brûlés F.L.A.M.**
418.527.7004

IRDPO

418.529.9141 #3719