SERVICES DE SOUTIEN À DOMICILE ET EN MILIEU COMMUNAUTAIRE
Nord-Est

AIDEZ VOTRE GUÉRISON

Votre guide de gestion des brûlures

Brûlures du deuxième degré

310-2272 ou 1-888-533-2222

Ontario

LE PROGRAMME

Cette brochure vous aidera à :

- vous occuper de votre plaie chez vous;
- rehausser et conserver votre santé et votre qualité de vie;
- prévenir de nouvelles plaies.

Vous pouvez utiliser cette brochure et le passeport qui l'accompagne pour :

- noter les informations au sujet de vos soins;
- guider les soins quotidiens que vous apportez à votre plaie;
- savoir quand vous devriez téléphoner à votre équipe de soins des Services de soutien à domicile et en milieu communautaire Nord-Est;
- vous assurer que vous recevez les meilleurs soins possible pour votre plaie.

Votre équipe de soins tient à collaborer avec vous pour assurer la guérison et l'autotraitement de votre plaie.

Vous avez fixé certains buts personnels. Or, votre passeport est un outil qui vous aide à faire le suivi de ces buts et de vos soins, alors que vous commencez à soigner vous-même votre plaie chez vous.

Pour que votre plaie guérisse, vous devrez prendre soin de vous et porter attention à votre corps. Mais vous ne devez pas pour autant cesser de faire tout ce que vous aimez faire. Pour cela, cette brochure vous aidera!

Conservez cette brochure et votre passeport à portée de la main pour que puissiez les consulter facilement et y noter des informations sur l'évolution de votre guérison. Il est bon de bien connaître le type de plaie que vous avez.

THÉRAPIE POUR UNE BRÛLURE DU DEUXIÈME DEGRÉ

Vous devrez prendre des mesures pour favoriser le processus de guérison de votre brûlure.

La prise en charge d'une brûlure comprend le changement de pansements, le nettoyage, le débridement (l'enlèvement de débris de tissu) et l'application topique d'un produit.

Les pansements :

- protègent la brûlure;
- absorbent le liquide qui s'écoule (appelé exsudat);
- apaisent la douleur.

Si vous éprouvez de la douleur :

- essayez de placer le membre brûlé au-dessus du niveau de votre cœur. Cela peut apaiser la douleur et réduire l'enflure;
- prenez les médicaments prescrits par votre fournisseur de soins primaires;
- vous pouvez choisir de prendre des médicaments contre la douleur en vente libre comme l'acétaminophène (Tylenol) ou l'ibuprofène (Advil).

Pour vous assurer que la brûlure guérit bien et éviter l'infection et les complications :

- évitez de gratter la zone brûlée;
- si une ampoule se forme, ne la percez pas;
- assurez-vous que votre immunisation contre le tétanos est à jour.

GESTION DE VOTRE BRÛLURE

Les conseils suivants vous aideront à traiter votre brûlure. Pour assurer VOTRE santé optimale, prenez les mesures suivantes :

1. **Lavez-vous les mains.** La mesure la plus importante à prendre pour prévenir l'infection est de se laver les mains. Vous pouvez vous laver les mains pendant 20 secondes avec du savon et de l'eau ou utiliser un désinfectant à base d'alcool. Lavez-vous les mains avant de toucher un pansement et après.

2. **Vérifiez votre brûlure chaque jour pour des signes d'infection ou d'un écoulement accru.** Il est important pour vous de surveiller votre brûlure et de savoir quand demander de l'aide. Passez en revue les signes figurant à la fin de ce livret avec votre fournisseur de soins de santé.

3. **Restez hydraté.** La consommation d'eau permet de remplacer l'eau perdue. Assurez-vous de boire de 6 à 8 verres de liquides chaque jour à moins d'avis contraire de la part de votre fournisseur de soins de santé.

4. **Protégez la zone brûlée contre les chocs et les blessures** en veillant à ce que rien ne touche ou ne heurte le pansement. Lorsque vous prenez votre douche, assurez-vous que le jet d'eau n'est pas dirigé sur le pansement.

5. **Ayez une alimentation équilibrée**, riche en protéines qui garde votre peau résistante et favorise la guérison des brûlures.

6. **Si vous fumez, CESSEZ!** Fumer est mauvais pour la circulation du sang, votre peau et votre corps. Votre équipe discutera avec vous des options qui vous aideront à abandonner cette habitude. C'est vraiment l'une des meilleures choses que vous puissiez faire pour votre corps à n'importe quel âge.

SIGNES AVANT-COUREURS

L'apparence de votre brûlure changera tout au long du processus de guérison. Changer votre pansement vous donne l'occasion d'examiner votre brûlure de plus près.

Appelez l'infirmière si vous remarquez les changements suivants :

- le liquide dans le pansement est laiteux ou rouge vif plutôt que clair;
- votre pansement se sature rapidement de sang;
- vous avez une fièvre de 38 ºC;
- la brûlure est plus rouge que d'habitude ou a une odeur désagréable;
- la peau autour de la brûlure a une apparence rougeâtre ou semble irritée;
- le pansement semble lâche;
- vous éprouvez de la douleur.

AU COURS DES VISITES DU PERSONNEL INFIRMIER

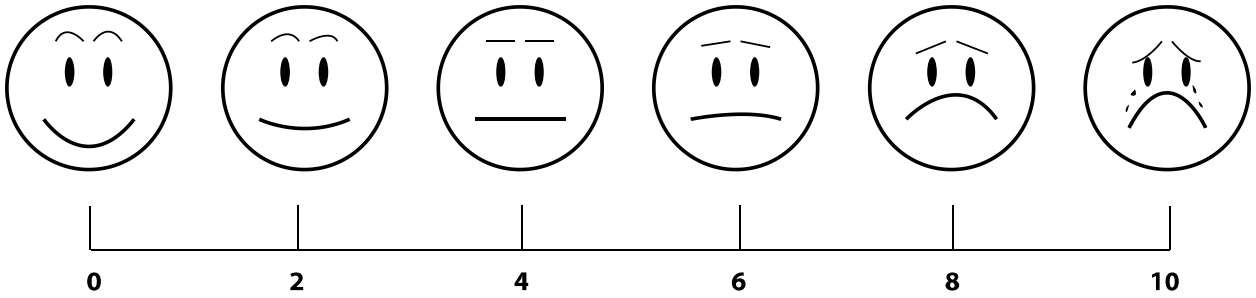
Le personnel infirmier :

- recueillera vos antécédents médicaux et évaluera l'état de votre peau;
- procédera à une évaluation de votre brûlure au moins une fois par semaine;
- évaluera votre douleur;
- vous posera des questions au sujet de votre alimentation et de votre niveau d'activité physique;
- retirera votre pansement et nettoiera la brûlure avec de l'eau;
- appliquera un nouveau pansement et vous donnera des conseils sur les soins à apporter à la brûlure et la façon de protéger le pansement jusqu'à la prochaine visite.

ACTIVITÉS QUOTIDIENNES

Veuillez prendre note des activités que vous devez accomplir chaque jour :

- Vérifiez chaque jour votre pansement. Assurez-vous qu'il est sec et solidement fixé. Déterminez s'il faut le changer.
- Examinez votre peau et votre corps.
- Examinez la brûlure chaque jour ou chaque fois que le pansement est changé pour détecter la présence de changements.
- Ayez une alimentation équilibrée fondée sur le *Guide alimentaire canadien*.
- Déterminez comment vous vous sentez aujourd'hui.
- Évaluez votre douleur. L'échelle ci-dessous vous aidera à le faire. Vous pouvez discuter des résultats avec le personnel infirmier lors de vos visites.
- Suivez votre programme d'exercices.



SIGNAUX D'ALARME

SI VOUS ÉPROUVEZ L'UN DES SYMPTÔMES SUIVANTS, COMPOSEZ LE 911 OU RENDEZ-VOUS IMMÉDIATEMENT AU SERVICE D'URGENCE!

- Votre température est supérieure à 100 °F (37,8 °C) pendant plus de 4 heures
- Vous avez du mal à respirer
- Vous êtes confus
- Vous avez de la fièvre, des frissons ou des étourdissements
- Vous avez un saignement **qui n'arrête PAS**

COORDONNÉES IMPORTANTES

Servez-vous de cette feuille de travail pour noter les numéros de téléphone et autres renseignements importants qui pourraient vous être utiles pendant que vous traitez votre brûlure à la maison.

Nom de mon infirmière ou de mon infirmier : _____

Téléphone (bureau) : _____

Nom de ma coordonnatrice ou de mon coordonnateur de soins : _____

Téléphone (bureau) : _____

Nom de mon médecin : _____

Téléphone (bureau) : _____

POUR NOUS JOINDRE

Téléphonez-nous sans frais au 310-2272 (aucun indicatif régional n'est requis).

www.nelhin.on.ca

Les Services de soutien à domicile et en milieu communautaire Nord-Est ont a plusieurs bureaux pour vous servir, dont les suivants :

KIRKLAND LAKE

53, ch. Government Ouest
Kirkland Lake ON P2N 2E5
Téléphone : 705 567-2222
Sans frais : 1 888 602-2222

NORTH BAY

1164, avenue Devonshire
North Bay ON P1B 6X7
Téléphone : 705 476-2222
Sans frais : 1 888 533-2222

PARRY SOUND

70, rue Joseph
Parry Sound ON P2A 2G5
Téléphone : 705 773-4602
Sans frais : 1 800 440-6762

SAULT STE. MARIE

390, rue Bay, bureau 103
Sault Ste. Marie ON P6A 1X2
Téléphone : 705 949-1650
Sans frais : 1 800 668-7705

SUDBURY

40, rue Elm, bureau 41-C
Sudbury ON P3C 1S8
Téléphone : 705 522-3461
Sans frais : 1 800 461-2919
ATS : 711 (demandez le numéro
1 888 533-2222)

TIMMINS

330, avenue Second, bureau 101
Timmins ON P4N 8A4
Téléphone : 705 267-7766
Sans frais : 1 888 668-2222