

COVID-19

RESILIENCE OF BURN SURVIVORS

Support self-efficacy

COVID-19 bears resemblance to burn recovery: coping with fear, living through uncertainty, and feeling as if you have lost control in your life. As a burn survivor, you know how this goes. You know how to regain self-confidence, control and willpower by putting forth necessary efforts, one step at a time.

Thinking it might be a difficult period to get bandages and dressings for your wounds or access to specialized care? Don't hesitate to ask for help. Remember that each problem has its own solution. Your burn team will help find a way to get you the help you need.

Keep in mind that you are also participating in an unprecedented collective effort striving for the well-being of us all.

Advice for better coping during the pandemic



The coronavirus outbreak is frightening and stressful for many people. You may be just as affected as others, however as a burn survivor, your experience may make you more resilient than you think. Here is some advice to promote your well-being.

Promote sense of safety

Multiple factors influence the risk of contracting the virus. Sanitary measures such as washing your hands and social distancing are very effective strategies to limit viral spread and protect yourself.

We have access to a great wealth of information. Some sources are better than others. Listen to trustworthy sources. Be cautious of sources that say things that are different from what your local health authority says. Burn care professionals can also answer your questions.

If you must attend a medical appointment, rest assured you are in a safe and highly monitored environment. If you are worried about your health and access to a health professional seems complicated, please reach out to your burn care team.

Create calm

It is quite normal to go through intense and variable emotional states right now. You might be struggling with memories of the infections you were fighting or feelings of loneliness while you were hospitalized after your burn injuries. These are normal emotions and will fade with time.

We are bombarded with COVID-19 news coverage. Limit that media binge-watching, especially if it increases your level of anxiety. Turn that television off!

Remember when burn care professionals said to take things one day at a time? Well with the pandemic, this is pretty much the same. We will get through this, slowly but surely. You know how this goes having been through it before.

Those same burn professionals told you that a daily routine was of the utmost importance for your recovery. Good sleeping habits, regular healthy meals, keeping up with household chores and daily exercise. Guess what? You are also equipped with experience in this to face these hard times. In addition to being the best protection for everyone, staying at home can be reassuring and comforting.

Take time to do things you love. Relax by watching a movie, playing a game, listening to music, dancing, taking a bath, or all of the above! Heck, why not clean those laundry drawers you never have time to do.

Alcohol, tobacco and cannabis may help you unwind in these stressful times. Use these with moderation. Remember, one too many might leave you feeling worse than you did before.

Reinforce connectedness

Talk to someone every day. Plan a chat with your loved ones by phone, video or social media.

Take time to rekindle with old friends and ask your distant relatives how they're doing.

If you are feeling alone, don't hesitate to ask your neighbors, healthcare professionals, community-based organizations or your local burn survivor organizations for support.

Foster hope

Even though coronavirus cases may still be on the rise, maintain a healthy balance in your perspective and recognize the encouraging developments as well. Life has changed dramatically in a short period of time, try to appreciate the opportunities that come along with this new experience.

Without denying the risks and dangers of the outbreak, let's cultivate optimism and hope.

Remember that the COVID-19 pandemic will be over one day!

As a burn survivor, you know all too well what is living with fear, facing the unknown, overcoming great hardships, questioning life priorities and... combatting infectious diseases.

You obviously do not want to relive this struggle, but our community is counting on you and your experience to get through this. Thank you for helping us.



CANADIAN BURN ASSOCIATION

COVID-19

LA RÉSILIENCE DES GRANDS BRÛLÉS

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 !