

LES SOINS APRÈS L'HÔPITAL

Le changement de pansements

Que ce soit au centre des brûlés ou au domicile, prenez l'antidouleur prescrit avant le soin selon les consignes données par les soignants. Une fois les pansements refaits, ne pas y toucher, et les garder propres car ils protègent les plaies.

Se laver

Dès la fin des pansements n'hésitez pas à laver vos cicatrices avec du savon et un gant de toilette.

Si vous avez une peau sensible privilégiez l'utilisation d'un savon neutre (proche du PH de la peau par ex Sunlight, Savon de Marseille, Sanex, Dove, Nivea ou produits de bébé).

L'hydratation des cicatrices

Hydrater toutes les zones cicatrisées (greffes, prises de greffes et zones guéries spontanément) au minimum 3 fois par jour.

L'hydratation est très importante : elle permet de renforcer la zone fragilisée de la cicatrice, améliore l'élasticité de la cicatrice, atténue les démangeaisons et nourrit les zones sèches.

Différents produits sont conseillés :

Nivéa lait corporel, Dexeryll, Lipikar (La Roche Posay), Xeracalm (Avene), Xémose Cériat (Uriage)...

La kinésithérapie

Il est primordial de la faire afin de bouger, d'étirer les cicatrices, d'entretenir la mobilité. Respecter la fréquence prescrite par le médecin.

La coordinatrice vous procurera les documents à remettre à votre kiné et peut vous guider dans le choix de ce dernier.

Le suivi psychologique

Il est normal que des difficultés psychologiques apparaissent (sommeil, angoisse, tristesse, irritabilité, regard des autres...). Si elles vous font souffrir n'hésitez pas à contacter la psychologue.

L'aide socio-financière

Si vous rencontrez des difficultés socio-financières (factures liées à vos soins, problème administratif, problème de transport, besoin d'aide à domicile...). N'hésitez pas à prendre contact avec l'infirmière sociale.

LES ACTIVITÉS QUOTIDIENNES

A la maison

Il est important de reprendre progressivement vos activités quotidiennes (tâches ménagères, cuisine, bricolage, jardinage...). Cela facilitera votre récupération.

Le soleil

La peau brûlée est hypersensible au soleil. Il est dès lors recommandé jusqu'à deux ans après la brûlure d'utiliser une protection solaire « écran total » ou une protection vestimentaire (tenue couvrant bras et jambes, chapeau...) pour permettre les activités extérieures sans mettre votre peau en danger.

La piscine

Lorsque la peau est cicatrisée, nager vous fera énormément de bien. L'eau chlorée est bien tolérée. Douchez-vous en sortant de l'eau.

Le travail ou l'école

Il est nécessaire d'avoir l'accord du médecin pour reprendre son activité professionnelle ou scolaire.

L'ALIMENTATION

L'alimentation joue un rôle important dans votre traitement.

Pour une bonne cicatrisation, il est important de manger équilibré tout en privilégiant les aliments riches en protéines (viande, volaille, poisson, oeufs, fromage, charcuterie, laitages...).

Soyez également attentif à une éventuelle perte ou prise de poids, signe d'un déséquilibre alimentaire.

Le service diététique répond à toutes vos questions.

PROBLÉMATIQUE : L'ACTIVITÉ DE LA CICATRICE

Les cicatrices de brûlures profondes sont particulières. Elles sont actives ce qui signifie qu'elles évoluent après la fermeture des plaies : leur aspect change et se modifie et des désagréments liés à cette activité peuvent se manifester



Cette activité de la cicatrice dure en moyenne 18 mois avec un pic d'activité à 6 mois.

LE VÊTEMENT COMPRESSIF

Il lutte contre cette activité de la cicatrice et permet donc de diminuer les symptômes (épaisseur, rougeur, démangeaisons...).

Il est confectionné sur mesure par un bandagiste. Pour qu'il soit efficace, il faut le porter 23h sur 24h (à enlever lors de la toilette, la kiné et l'hydratation). Il est remboursé intégralement par l'organisme assureur mais en nombre limité.

En attendant la confection du vêtement compressif, il vous sera recommandé de mettre en continu un tubigrip (= bandage élastique).



Numéros utiles

Centre des brûlés	071/10 60 00
Coordinatrice du suivi	071/10 60 13
Infirmière sociale	071/10 61 90
Psychologue	071/10 60 18
Bandagiste	02/397 06 50
Diététicien	071/10 60 27

Photographies : Centre traitement des brûlés

COML_114 (03/03/16)



La brûlure, et après...



CONSEILS PRATIQUES

Centre de traitement des brûlés-Site IMTR
Triptyque destiné aux patients