

Merci d'avoir pris connaissance de notre ébauche de guide du patient. Nous apprécions grandement votre temps et vos idées.

Une fois que nous aurons recueilli tous les commentaires, nos rédacteurs et concepteurs réviseront le guide en fonction de ce que nous entendrons. Il peut s'agir notamment de le rendre plus court et plus facile à lire. Pour voir un exemple d'un guide final, veuillez consulter notre récent [guide du patient pour la lombalgie](#). (Note : Tous les guides peuvent sembler différents.)

Lorsque vous aurez terminé de lire l'ébauche du guide du patient, veuillez remplir [ce sondage d'ici](#) le **27 janvier 2020**.

Ébauche – ne pas citer. Le rapport est en cours d’élaboration et pourrait changer à la suite d’une consultation publique.

NORMES DE QUALITÉ

Commotion cérébrale

Ce dont vous pouvez discuter avec votre professionnels de la santé pour que vous aider à recevoir des soins de haute qualité

IMAGE À DÉTERMINER

Ébauche – ne pas citer. Le rapport est en cours d’élaboration et pourrait changer à la suite d’une consultation publique.

Santé Ontario s’engage à aider les organismes et les fournisseurs à améliorer les soins de santé pour les patients.

Pour ce faire, nous élaborons des normes de qualité qui établissent des étapes importantes pour traiter les problèmes de santé tel qu’une commotion cérébrale. Ces normes sont fondées sur les données probantes actuelles et les commentaires d’un comité d’experts composé de patients, de professionnels de la santé et de chercheurs.

Si vous souhaitez en savoir plus sur les normes de soins pour les commotions cérébrales, consultez la page 18 du présent guide. On y trouve un résumé des six principaux domaines pour améliorer les soins aux personnes âgées de 5 ans et plus ayant une commotion cérébrale. Vous pouvez également télécharger la [norme de qualité](#) complète [ici](#).

Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale?

Une commotion cérébrale est une lésion cérébrale qui peut perturber votre corps et votre esprit. Toutes les lésions cérébrales sont des problèmes de santé graves, même si elles ne sont pas aussi évidentes qu'une fracture au bras ou à la jambe.

Tout choc à la tête, au visage ou au cou peut causer une commotion cérébrale, et il en est de même avec toute force qui secoue le cerveau. Tomber, faire du sport ou avoir un accident peut causer une commotion cérébrale. Ce type de blessure peut entraîner des maux de tête, des étourdissements et des problèmes de vue ou de sommeil qui peuvent avoir une incidence sur votre travail, vos études ou votre vie sociale. Les symptômes peuvent durer des jours voire des semaines. Bien qu'ils disparaissent habituellement en moins d'un mois, certaines personnes peuvent mettre plus de temps à se rétablir.

Utilisez ce guide pour entamer des discussions avec votre professionnel de la santé au sujet de votre commotion cérébrale et de votre plan de rétablissement. Il ne traite pas nécessairement de tout ce que vous devez savoir sur les commotions cérébrales, mais il peut vous orienter vers les bons soins. Il comprend des informations et des questions sur les points suivants :

- Ai-je une commotion cérébrale?
- Que faire à la suite d'une commotion cérébrale
- Symptômes qui ne s'atténuent pas
- Vivre avec une commotion cérébrale
- Ressources utiles

Si vous n'avez pas le temps de lire le guide en entier, utilisez cette liste de vérification lorsque vous parlerez à votre fournisseur de soins de santé. Plus vous parlez avec lui, plus vous pouvez obtenir de l'aide pour votre rétablissement.

Ébauche – ne pas citer. Le rapport est en cours d'élaboration et pourrait changer à la suite d'une consultation publique.

« Simplement en recevant ce diagnostic et en mettant enfin tout en ordre, nous avons l'impression d'être sur la bonne voie. »

PERSONNE AYANT UNE COMMOTION CÉRÉBRALE

Est-ce une urgence? Si vous avez besoin d'aide immédiatement :

Composez le 9-1-1 ou rendez-vous au service d'urgence le plus proche

Consultez votre fournisseur de soins primaires (médecin de famille ou infirmière praticienne)

Si vous êtes un membre de la famille, un aidant naturel ou un ami :

Ce guide peut vous aider à soutenir un membre de votre famille ou un ami à gérer sa commotion cérébrale. Ils peuvent avoir de la difficulté à penser clairement ou à gérer beaucoup d'information, alors vous pouvez les aider en leur offrant d'aller à des rendez-vous avec eux. Ce guide suggère des questions que vous pouvez poser à leur médecin de famille, à une infirmière praticienne ou à un autre professionnel de la santé.

Ébauche – ne pas citer. Le rapport est en cours d’élaboration et pourrait changer à la suite d’une consultation publique.

En savoir plus

- [Loi Rowan : sécurité en matière de commotions cérébrales](#) : Apprenez à prévenir, à détecter et à prendre en charge les commotions cérébrales. Renseignez-vous sur la Journée de la *Loi Rowan* et d’autres ressources de sensibilisation aux commotions cérébrales
- [Concussions Ontario](#) : La Fondation ontarienne de neurotraumatologie partage de l’information sur les commotions cérébrales, ainsi que des ressources dans la province.

Parlons-en : ai-je une commotion cérébrale?

Si vous pensez avoir une commotion cérébrale, consultez votre médecin de famille ou votre infirmière praticienne ou rendez-vous à l'urgence. Il se peut que certains symptômes ne se manifestent pas immédiatement ou que vous ne réalisiez pas qu'ils sont graves.

Comment puis-je obtenir un diagnostic?

Un fournisseur de soins de santé vous examinera et passera en revue vos symptômes pour établir le bon diagnostic. Il s'assurera également qu'un problème distinct ne cause pas vos symptômes.

L'imagerie médicale (par exemple, radiographie, tomodensitométrie ou IRM) ne vous indiquera pas si vous avez une commotion cérébrale, mais votre médecin ou votre infirmière praticienne peut utiliser l'imagerie ou l'analyse de sang pour éliminer d'autres problèmes.

Faites part des points suivants à votre médecin ou à votre infirmière praticienne :

Vos symptômes physiques et émotionnels

Si vous avez déjà eu une commotion cérébrale ou un traumatisme crânien

Si vous aviez d'autres problèmes de santé avant la blessure (par exemple, problèmes de sommeil, migraine, anxiété ou dépression). Ils pourraient jouer un rôle par rapport à vos symptômes de commotion cérébrale

Signes et symptômes d'une commotion cérébrale

Les signes et symptômes d'une commotion cérébrale peuvent varier d'une personne à l'autre, mais voici les plus courants :

- Maux de tête ou troubles de la vue
- Nausées ou vomissements
- Étourdissements
- Perte de mémoire
- Difficulté à se concentrer ou à trouver les mots
- Somnolence ou fatigue
- Perte de conscience
- Changements d'humeur (anxiété, tristesse ou mauvaise humeur)
- Problèmes d'équilibre
- Bourdonnement dans les oreilles
- Sensibilité à la lumière et au bruit
- Problèmes de sommeil

Ébauche – ne pas citer. Le rapport est en cours d'élaboration et pourrait changer à la suite d'une consultation publique.

Posez les questions suivantes à votre médecin ou à votre infirmière praticienne :

À quels symptômes dois-je m'attendre?

Combien de temps faudra-t-il pour voir une amélioration?

À quoi dois-je m'attendre pendant mon rétablissement? Mes symptômes changeront-ils avec le temps?

Où dois-je m'adresser pour obtenir des soins en cas de commotion cérébrale? Qui a de l'expérience dans la gestion des commotions cérébrales?

Que se passe-t-il si j'ai une autre commotion cérébrale?

« Quand vous avez une commotion cérébrale, votre cerveau ne sait plus quand s'arrêter. Il est toujours sur ses gardes parce qu'il a peur que quelque chose ne se reproduise. »

PERSONNE AYANT UNE COMMOTION CÉRÉBRALE

Prenez des notes

Il peut être utile de suivre vos symptômes en les notant et de prendre des notes lors de votre visite chez le médecin. Si vous avez de la difficulté à prendre tout en note, demandez l'aide d'un ami ou d'un membre de votre famille.

Ébauche – ne pas citer. Le rapport est en cours d'élaboration et pourrait changer à la suite d'une consultation publique.

Si vous êtes un membre de la famille ou un aidant naturel, vous pouvez poser les questions suivantes :

- Que dois-je savoir au sujet du diagnostic de commotion cérébrale?
- En tant que parent ou tuteur d'un enfant, en quoi les commotions cérébrales sont-elles différentes pour les enfants?
- Comment puis-je en aider une personne qui a une commotion cérébrale?
- Qui dois-je contacter si j'ai des questions?

Parlons-en : que faire après à la suite d'une commotion cérébrale?

Il faut du temps et de l'attention pour guérir après une commotion cérébrale. Les symptômes peuvent affecter de nombreux aspects de votre vie – de votre façon de penser à votre façon de dormir – et vous devrez peut-être changer certaines habitudes pendant un certain temps. Cela peut vous aider à guérir et à éviter une autre blessure.

Votre médecin de famille ou votre infirmière praticienne devrait vous informer sur les commotions cérébrales et vous conseiller sur les étapes à suivre pour reprendre une routine normale (dans la mesure où cela n'aggrave pas les choses). Selon vos symptômes, vous pourriez avoir besoin de ce qui suit :

- Faites une pause de 1 ou 2 jours de vos activités habituelles
- Absentez-vous du travail ou de l'école
- Prenez des arrangements particuliers au travail ou à l'école
- Évitez l'ordinateur, la télévision, le téléphone et la tablette
- Évitez les sports jusqu'à ce que vous ayez l'autorisation d'un médecin

Après une commotion cérébrale, il ne s'agit pas seulement de se remettre d'une blessure, il s'agit de retourner à la vie normale.

Temps nécessaire pour le rétablissement

Les commotions cérébrales affectent tout le monde de différentes façons, et le temps nécessaire pour le rétablissement peut aussi être différent :

- La plupart des symptômes de commotion cérébrale s'atténuent en un mois
- Lorsque les symptômes durent plus de 4 à 6 semaines, on parle de « symptômes prolongés » après commotion cérébrale

Ébauche – ne pas citer. Le rapport est en cours d’élaboration et pourrait changer à la suite d’une consultation publique.

Demandez à votre fournisseur de soins de santé :

Quand puis-je recommencer le travail, l’école, les sports ou toute autre activité?

Ai-je besoin de mesures d’adaptation au travail ou à l’école?

Quelles activités puis-je faire en toute sécurité?

Quand devrais-je faire un suivi avec vous?

Que puis-je faire pour accélérer le rétablissement?

Ressources utiles

- [Ontario Brain Injury Association \(OBIA\)](#) : Éducation, sensibilisation et soutien pour les Ontariens ayant une lésion cérébrale acquise. Appelez leur service d’assistance téléphonique au 1 800 263-5404 (des agents répondent aux appels du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h HNE)

Ébauche – ne pas citer. Le rapport est en cours d’élaboration et pourrait changer à la suite d’une consultation publique.

Parlons-en : symptômes de commotion cérébrale qui ne s’atténuent pas

Votre corps a son propre programme de guérison. Si vos symptômes durent plus d’un mois, vous pourriez avoir ce qu’on appelle des « symptômes prolongés » après commotion cérébrale. Vous aurez peut-être besoin de plus de temps pour vous rétablir complètement, mais un traitement spécialisé vous aidera.

Portez attention à vos symptômes et faites un suivi auprès de votre médecin ou de votre infirmière praticienne si vos symptômes ne s’atténuent pas. Ils passeront en revue votre état et vous dirigeront vers le bon fournisseur de soins de santé pour obtenir des soins supplémentaires.

Soins coordonnés pour les commotions cérébrales

Les fournisseurs de soins de santé dans de nombreux domaines jouent un rôle dans les soins des commotions cérébrales. Ils auront des connaissances et des compétences spécifiques qui peuvent vous aider à vous rétablir.

Par exemple, un physiothérapeute peut vous aider pour des problèmes de cou et de colonne vertébrale, ainsi que des problèmes d’étourdissements ou d’équilibre. Un orthophoniste peut vous aider en cas de problèmes de concentration, de communication, de mémoire ou d’attention.

Cette [liste de fournisseurs](#) donne de l’information sur les différents types de soins pour les symptômes d’une commotion cérébrale persistante.

Ébauche – ne pas citer. Le rapport est en cours d’élaboration et pourrait changer à la suite d’une consultation publique.

Demandez à votre fournisseur de soins de santé :

Que dois-je faire si mes symptômes ne s’améliorent pas ou si j’ai de nouveaux symptômes?

Quels autres traitements ou fournisseurs de soins peuvent soulager mes symptômes?

Quels sont les services offerts dans ma région en matière de commotion cérébrale?
Quels sont ceux qui sont prioritaires pour mon type de blessure?

Qui coordonnera mes soins?

Quelles sont les conséquences à long terme de ma blessure?

Dites à votre fournisseur de soins de santé :

Si vous vous inquiétez du coût des services spécialisés pour les commotions cérébrales

Si vous avez besoin d’aide pour gérer une partie de vos soins

« Vous ne comprenez pas pourquoi vous vous sentez ainsi. Vous n’avez pas de mots pour décrire ce qui est différent ou comment vous êtes différent. Votre vie vous semble étrange. »

PERSONNE AYANT UNE COMMOTION CÉRÉBRALE

Ébauche – ne pas citer. Le rapport est en cours d’élaboration et pourrait changer à la suite d’une consultation publique.

Parlons-en : la vie après une commotion cérébrale

Au fur et à mesure que vous vous rétablissez, votre cerveau essaie de guérir et de se protéger. Il y a une autre facette de l’amélioration, aussi : faire face à la façon dont la blessure a affecté votre vie. Vous pourriez ne pas être capable de faire les choses que vous aimez – même aller dans un café peut être difficile si les bruits forts vous dérangent. Si vous ne pouvez pas travailler, vous pourriez être inquiet financièrement. Et vos relations ont peut-être changé aussi. Expliquez à votre fournisseur de soins de santé comment vous vous sentez afin d’obtenir le soutien dont vous avez besoin.

La guérison d’une commotion cérébrale est comme un cheminement. Établir de petits objectifs peut vous aider à trouver un équilibre entre votre besoin de guérison et les efforts que vous déployez pour reprendre le cours de votre vie.

Demandez à votre fournisseur de soins de santé :

.....
Où puis-je trouver des programmes de soutien par les pairs dans ma région?

Qui peut m’aider avec le côté émotionnel de ma blessure?

Je m’inquiète des coûts associés à ma commotion cérébrale si je ne peux pas travailler ou si j’ai besoin de soins supplémentaires. Quels programmes peuvent aider? (Régime d’assurance-santé de l’Ontario, prestations collectives ou autre assurance comme l’assurance-emploi)

Enfants et adolescents : après une commotion cérébrale

Le retour à une routine normale peut être un défi pour les enfants, surtout s’ils ont encore des symptômes. Renseignez-vous auprès de leur école, d’organismes sportifs ou d’autres groupes sur les mesures de soutien à leur retour à l’école, au jeu et à la vie quotidienne.

Les questions à poser :

- Quelles politiques (règles ou pratiques) l’école, l’organisme sportif ou le centre communautaire applique-t-il en matière de commotions cérébrales? (Par exemple, quelles sont les mesures à prendre si un élève ou un participant a peut-être une commotion cérébrale?)
- Quelles mesures d’adaptation ou de soutien (pour les travaux scolaires ou d’autres activités) sont disponibles pour aider les élèves à se remettre d’une commotion cérébrale?

Quelques ressources utiles pour les parents et les fournisseurs de soins :

- [Ressource pour sensibiliser aux problèmes des commotions cérébrales – Brochure électronique : 10 ans et moins](#) : Pour les athlètes, les élèves, les parents, les entraîneurs, les officiels ou les éducateurs
- [Ressources de la Fondation ontarienne de neurotraumatologie](#) : Pour les parents, les enseignants et les entraîneurs
- [Application Concussion Ed](#) : Une application mobile gratuite de Parachute Canada, avec des ressources sur les commotions cérébrales pour les jeunes, les parents et les éducateurs
- [Concussion Awareness Training Tool \(CATT\)](#) (uniquement en anglais) : trousse pour les parents et les fournisseurs de soins

« Trouver un moyen de prendre soin de ma santé mentale par l’auto-réflexion m’a aidé à me sentir bien alors que je n’avais pas ces autres éléments de ma vie. »

Ébauche – ne pas citer. Le rapport est en cours d'élaboration et pourrait changer à la suite d'une consultation publique.

Si vous êtes un membre de la famille ou un aidant naturel, vous pouvez poser les questions suivantes :

- Comment puis-je aider une personne qui vit avec les effets d'une commotion cérébrale?

Ressources supplémentaires

- La [Fondation ontarienne de neurotraumatologie](#) est un organisme à but non lucratif qui utilise la recherche pour créer les meilleures stratégies de soins pour les lésions cérébrales et médullaires. La Fondation partage des ressources sur la prévention des lésions neurologiques et les pratiques de santé avec les patients, les professionnels de la santé et les responsables des politiques de santé :
 - [Concussions Ontario](#) : Pour en savoir plus sur les commotions cérébrales et trouver des ressources (parrainé par la Fondation ontarienne de neurotraumatologie)
 - [À faire et à ne pas faire en cas de commotion cérébrale](#) : Un feuillet de conseils pour vous guider pendant les premiers jours suivant le diagnostic d'une commotion cérébrale
 - [Parcours des soins et du rétablissement de la commotion cérébrale](#) : Un guide pour vous aider à suivre les étapes de soins et de rétablissement si vous pensez avoir une commotion cérébrale
 - [Guide de discussion](#) : Questions à poser aux fournisseurs ou aux cliniques de traitement des commotions cérébrales lors des discussions sur votre traitement des commotions cérébrales
- [HEADS UP](#) (uniquement en anglais) - Centers for Disease Control and Prevention (CDC) : ce site offre des ressources aux parents, aux jeunes, aux entraîneurs, aux professionnels scolaires et aux fournisseurs de soins de santé pour les aider à reconnaître les risques de commotions cérébrales et autres lésions cérébrales graves, à y réagir et à les réduire
- [Pink Concussions](#) (uniquement en anglais) : organisme à but non lucratif axé sur la prévention et les soins médicaux après blessures pour les femmes et les filles ayant une lésion cérébrale causées par le sport, la violence, les accidents ou le service militaire
- [EMPWR Foundation](#) (uniquement en anglais) : organisme de bienfaisance créé pour favoriser le rétablissement des personnes ayant subi une commotion cérébrale. Les ressources comprennent un balado et des trousseaux d'outils pour des exercices à faire après une commotion cérébrale et pour le retour progressif aux activités normales

À titre de référence :

La norme de qualité en bref

Ce guide du patient accompagne la norme de qualité en matière de soins des commotions cérébrales.

Vous trouverez ci-dessous un résumé des six principaux domaines pour améliorer les soins aux personnes âgées de 5 ans et plus ayant une commotion cérébrale. Pour en savoir plus, vous pouvez télécharger [la norme de qualité ici](#).

Énoncé de qualité 1 : Diagnostic de commotion cérébrale

Les personnes soupçonnées d'avoir une commotion cérébrale sont diagnostiquées en temps opportun grâce à une évaluation complète. L'évaluation comprend les antécédents, l'examen des symptômes de commotion cérébrale et l'examen de maladies physiques et mentales concomitantes.

Énoncé de qualité 2 : Éducation, autogestion et soutien des patients, des familles et des aidants

Les personnes ayant une commotion cérébrale, ainsi que leur famille et leurs aidants, reçoivent une éducation précoce, des ressources, du réconfort et du soutien pour les soins de commotion cérébrale.

Énoncé de qualité 3 : Prise en charge des commotions cérébrales

On conseille aux personnes ayant une commotion cérébrale de participer à des activités physiques et cognitives orientées par les symptômes, plutôt que d'être au repos complet après la blessure. On leur conseille de devenir progressivement plus actifs, selon la tolérance, et de surveiller le nombre de symptômes et leur gravité.

Ébauche – ne pas citer. Le rapport est en cours d'élaboration et pourrait changer à la suite d'une consultation publique.

Énoncé de qualité 4 : Suivi et prise en charge des symptômes persistants ou prolongés à la suite d'une commotion cérébrale

Les personnes soupçonnées d'avoir des symptômes persistants ou prolongés après une commotion cérébrale reçoivent un suivi médical pour réévaluation, un diagnostic et une prise en charge qui est guidé par leur évolution clinique individuelle.

Énoncé de qualité 5 : Accès en temps opportun à des soins spécialisés et interprofessionnels pour les commotions cérébrales

Les personnes ayant une commotion cérébrale qui présentent des symptômes depuis plus de 4 semaines, des maladies concomitantes ou des facteurs de risque identifiés, et dont les symptômes ne s'améliorent pas, ont accès en temps opportun à des soins spécialisés et interprofessionnels pour la gestion coordonnée de leurs symptômes généraux.

Énoncé de qualité 6 : Éducation et formation des fournisseurs de soins de santé

Les fournisseurs de soins de santé qui offre des soins et des services aux personnes soupçonnées d'avoir une commotion cérébrale reçoivent une formation sur les facteurs de risque, les symptômes, l'évaluation et la prise en charge des symptômes aigus, persistants ou prolongés de la commotion cérébrale.

Ébauche – ne pas citer. Le rapport est en cours d’élaboration et pourrait changer à la suite d’une consultation publique.

Quelle est la prochaine étape?

Rappelez-vous, tout le monde est différent.

Le soutien dont vous avez besoin et le plan de transition que vous élaborerez avec vos fournisseurs de soins vous seront propres.

Ce guide de conversation ne sont qu’un point de départ.

Vous avez peut-être d’autres sujets à aborder avec vos professionnelles en soins. Il est important de leur parler de toute autre question ou préoccupation.

Besoin de plus d’informations?

Si vous avez des questions ou des commentaires au sujet de ce guide, veuillez communiquer avec nous à qualitystandards@hqontario.ca ou au 1 866 623-6868.

Pour en savoir plus sur les troubles anxieux, consultez la norme de qualité à : hqontario.ca/normes de qualité

ISBN TBA (Print)

ISBN TBA (PDF)

© Queen’s Printer for Ontario, 2020