

...a pound of cure

Activity, fun and safety:
finding a balance

Debbie Friedman
Director
MCH Trauma

As a trauma centre, The Montreal Children's Hospital of the MUHC is continually faced with the challenge of finding an effective way of conveying the important message of balancing activity and fun with safety. According to the World Health Organization, prevention strategies should be developed through a combination of education, environmental measures and in some cases, enforcement. Endless legislation is not always the most well received and effective strategy. Likewise, the important message of preventing injuries should not lead to a generation of overweight couch potatoes.

It is heartbreakingly tragic to stand at the bedside of a permanently injured or dying child, following a preventable traumatic injury, with a guilt-ridden family telling you they "never thought of or realized the potential risks". The devastating effects of traumatic injuries have an impact on the entire family. As experts in trauma care, we see first hand the results of lack of knowledge, poor judgment, limited allocation of government resources, and of course, immature attitudes of invincibility.



"Our message to children and teens is to be active and have fun, but to do so knowing the risks, following the recommendations of experts, and making wise choices."

It is discouraging to hear people express the sentiment that children are not allowed to take sufficient risks in their developing years and that their environment is being made too safe. If you look up the term "accident" in the dictionary you will find that it implies "an act of fate". In reality most traumatic injuries are not "accidents" as at least 90% of them are preventable.

It seems irresponsible to conveniently ignore that trauma is the leading cause of death and disability in children and teens.

Many skeptics realize the importance of using a seatbelt, wearing a sport appropriate helmet, not buying a backyard trampoline, upholding a baby walker ban, or installing a fence with a locked gate around a home pool only after experiencing a close call. Unfortunately, when it comes to trauma, not everyone gets a second chance to make a smarter choice.

Our message to children and teens is to be active and have fun, but to do so knowing the risks, following the recommendations of experts, and making wise choices. We truly hope that this message gets through. ■

une once de prévention...

Activité, plaisir et sécurité :
il faut chercher l'équilibre

Debbie Friedman
Directrice
Traumatologie HME



DEBBIE FRIEDMAN

En tant que centre de traumatologie, l'Hôpital de Montréal pour enfants du CUSM a le devoir de constamment et efficacement transmettre le message important qui recommande d'équilibrer l'activité et le plaisir avec la sécurité. Selon l'Organisation mondiale de la santé, il faut élaborer des stratégies de prévention en incorporant l'éducation, les mesures environnementales et parfois même de l'autorité. Une législation à n'en plus finir n'est pas toujours le moyen le

plus efficace ni le mieux accueilli. Le message important de prévention des blessures ne doit pas non plus engendrer une génération de jeunes affalés devant la télé.

Il est affreusement tragique de se trouver en présence d'un enfant handicapé à vie ou qui va mourir des suites d'une lésion traumatique évitable, et des parents portant le fardeau de la culpabilité, qui vous disent que *« jamais ils n'auraient pu penser qu'il y avait le moindre danger »*. Les effets dévastateurs des lésions traumatiques se font sentir sur tous les membres de la famille. En tant que spécialistes de la traumatologie, nous constatons en premier lieu un manque de connaissance, un piètre jugement, une attribution limitée des ressources gouvernementales et, bien entendu, des attitudes immatures d'invincibilité.

Jé suis découragée lorsque j'entends les gens prétendre qu'on ne permet pas assez aux enfants de prendre des risques, pendant leur développement, et que leur environnement est trop sécuritaire. Si vous cherchez le mot *accident* dans le dictionnaire, vous lirez qu'il fait référence à l'imprévu, au destin. En réalité, la plupart des lésions traumatiques ne sont pas des accidents et au moins 90 % d'entre elles sont évitables. Il semble irresponsable de choisir d'ignorer le fait que les traumatismes sont la principale cause de mortalité et d'incapacité chez les enfants et les ados.

« Ce que nous voulons dire aux enfants et aux adolescents, c'est d'être actifs et de s'amuser, mais de connaître les risques, de suivre les recommandations d'experts en la matière et de faire des choix judicieux. »

Nombreux sont ceux qui ne croient à l'utilité de porter une ceinture de sécurité ou un casque approprié à un sport, qu'il est préférable d'éviter l'achat d'une trampoline, qu'il faut maintenir l'interdiction des marchettes de bébé, ou installer une clôture avec une porte verrouillée autour d'une piscine domestique, que lorsqu'ils échappent de justesse à un accident. Mais malheureusement, après un trauma, on a rarement une deuxième chance de faire un choix réfléchi!

Ce que nous voulons dire aux enfants et aux adolescents, c'est d'être actifs et de s'amuser, mais de connaître les risques, de suivre les recommandations d'experts en la matière et de faire des choix judicieux. Nous espérons de tout cœur que nous sommes entendus. ■

1. SOUVENIR DE L'ÉTÉ DERNIER. LA PETITE FIONA DAVIS, 4 ANS, EST TOMBÉE DANS UN TROU SUR LA PLAGE. ELLE S'EST RETROUVÉE AVEC UNE FRACTURE AU BRAS DROIT. UN ACCIDENT PAS BIEN MÉCHANT... MAIS CE N'EST MALHEUREUSEMENT PAS TOUJOURS LE CAS. A SOUVENIR OF LAST SUMMER, WHEN FOUR-YEAR-OLD FIONA DAVIS FELL IN A HOLE ON THE BEACH AND FRACTURED HER RIGHT ARM. IT WAS AN ACCIDENT WITH MINOR AND TEMPORARY CONSEQUENCES ONLY. UNFORTUNATELY, THIS IS NOT ALWAYS THE CASE.