

N°2 – 02 Avril 2020

La pandémie de COVID-19 qui touche actuellement la France et l'Europe, ainsi que le confinement strict mis en place pour la limiter ne sont pas sans conséquences sur la santé mentale des personnes et l'organisation des services de soins et d'accompagnement.

Cette lettre a pour objectif de transmettre une information actualisée sur la prise en charge de la santé mentale dans le département du Haut-Rhin ainsi que des outils pour accompagner les personnes qui en auraient besoin dans cette période difficile.

PRISE EN CHARGE PSYCHIATRIQUE EN MILIEU LIBERAL.

Dr Thierry RESSEL, psychiatre libéral à Mulhouse, URPS-ML Grand Est

Comment les psychiatres libéraux se sont-ils organisés sur le département ?

Durant la crise sanitaire liée au coronavirus, la continuité des soins psychiatriques est assurée. Les personnes souffrant de troubles psychiques peuvent continuer à bénéficier d'une prise en charge ou de la poursuite de leur suivi dans de bonnes conditions. Les psychiatres libéraux du département se sont organisés pour maintenir les consultations psychiatriques, en respectant toutes les mesures de sécurité.

La plupart des consultations peuvent être organisées sur le mode de la "téléconsultation", c'est-à-dire à distance par des moyens vidéo-internet, ces moyens étant variables selon le praticien, mais tous d'utilisation aisée. En cas de difficultés techniques, il peut être envisagé des consultations par téléphone.

Enfin, si la consultation en "présentiel", dans le cabinet, est strictement indispensable, elle pourra éventuellement être proposée par certains psychiatres.

Comment dois-je procéder si j'ai un rendez-vous prévu chez un psychiatre libéral ?

Les patients qui ont un rendez-vous programmé chez un psychiatre libéral doivent impérativement téléphoner et/ou adresser un mail à ce psychiatre pour s'enquérir des conditions dans lesquelles la consultation peut avoir lieu. Toutes directives lui seront alors données, pour cette consultation et notamment pour le renouvellement éventuel des prescriptions médicamenteuses.

Si je ne suis pas suivi-e, comment procéder si j'ai besoin de consulter ?

Les patients n'ayant pas eu précédemment de suivi chez un psychiatre libéral pourront comme habituellement prendre contact avec leur médecin traitant qui les orientera vers le psychiatre. Le médecin traitant pourra dans les cas qui le nécessitent contacter directement le psychiatre. Ne vous déplacez pas au cabinet pour prendre un rendez-vous, les psychiatres libéraux restent joignables au téléphone et/ou par mail.

LE GEM LA NAVETTE GARDE LE LIEN !

Le GEM La Navette propose de nouveaux outils pour rester en contact et en lien avec ses adhérents et toute personne intéressée tout au long du confinement :

- ❖ Une page Facebook avec des actualités et informations, un tchat en direct et la possibilité de participer à des appels vidéo. C'est ouvert à tous et c'est ici : <https://www.facebook.com/gem.lanavette.338>
- ❖ Une permanence téléphonique mise en place par les adhérents : 07 68 01 44 02, du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h.



BESOIN DE PARLER : LES DISPOSITIFS D'ECOUTE



❖ Pour les soignants et professionnels

- Pour les intervenants en EHPAD et auprès des personnes âgées :
Le Conseil départemental du Haut-Rhin, la Cellule d'urgence médico-psychologique 68 et le Centre hospitalier de Rouffach ont ouvert un centre d'écoute et de soutien pour les professionnels des EHPAD, du soin et de l'aide à domicile. **Une ligne gratuite est à disposition : 0800.22.68.68** de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h. et sur facebook : [@soignants.EHPAD.domicile.68](#)
Elle permettra des entretiens personnalisés et confidentiels avec une équipe composée de spécialistes du stress et du trauma.
- Pour les soignants au sein des hôpitaux
Les Hôpitaux Civils de Colmar, le GHRMSA, le Centre Hospitalier de Rouffach et l'UGECAM ont mis en place des cellules d'écoute et de soutien aux soignants de leur établissement. Renseignez-vous auprès de votre DRH ou encadrement pour en connaître les modalités.
- Pour tous les soignants : Le numéro vert de l'**association SPS** : **0805.23.23.26** 7j/7 et 24h/24. Egalement une application.

❖ Pour les familles et proches de personnes touchées par le Covid19

- Pour les familles et les proches des patients hospitalisés covid19, **une ligne téléphonique est ouverte par le GHRMSA** (assuré par des Psychologues, infirmiers, assistantes sociales, etc) au **03 89 64 75 85** de 9h à 17h du lundi au vendredi

❖ Pour tous

- **La ligne verte gouvernementale** (écoute, information, conseils assurés par des psychologues) : **0 800 130 000** Appel gratuit depuis un poste fixe en France, 7 jours sur 7, 24h/24
- **SOS Amitié Mulhouse** : **03 89 33 44 00** 7j/7 et 24h/24

❖ Pour les personnes âgées ou personnes isolées

- **Conciergerie de la Croix Rouge** (Psychologues, écoutants, service de livraison etc.) : **09 70 28 30 00** (7j/7 de 8h à 20h).
- **Association Les Petits Frères des Pauvres** : **0 800 47 47 88** (de 15h à 20h)

❖ Pour les parents

- **SOS parentalité** : **09 74 76 39 63** du lundi au samedi - 8h 12h et 14h- 17h mercredi et vendredi : 20h - 22h



EVOLUTION DU SERVICE D'INTERPRETARIAT MEDICAL ET SOCIAL DE MIGRATION SANTE ALSACE PENDANT LA CRISE

Dans le cadre des mesures sanitaires actuelles Migration Santé Alsace s'organise pour assurer la sécurité de ses salariés tout en assurant la continuité du service. Aussi, durant cette période, **le recours à l'interprétariat téléphonique sera privilégié.**

Pour cela, l'association a mis en place une plateforme téléphonique sécurisée.

Pour programmer votre entretien avec l'interprète, il est indispensable de contacter l'équipe de gestion à l'adresse rdvinterprete@migrationsante.org. Les modalités de prises de rendez-vous ne changent pas.

Vous recevrez directement, ou par le biais de votre secrétariat, la confirmation de l'intervention ainsi que les codes nécessaires pour l'activation de la plateforme.

Migration Santé Alsace continue à assurer un service d'interprétariat **en présentiel lorsque** cette modalité est **indispensable** et dans la mesure des possibilités de déplacement de ses interprètes. Il est alors nécessaire que vous précisez le motif qui justifie le déplacement et que vous assuriez la sécurité des interprètes (mise à disposition de masques, possibilité d'attendre à distance des usagers / patients, information aux vigiles de la présence de l'interprète en cas de filtrage des entrées).

Plus d'informations : **03 88 22 60 22**

PRISE EN CHARGE DES ADDICTIONS : LE CAP ET ARGILE S'ORGANISENT

LES PERMANENCES TELEPHONIQUES DE L'ASSOCIATION « LE CAP »

Suite aux mesures prises face à la crise sanitaire liée au coronavirus, des permanences téléphoniques sont assurées pour les Centres de Soins et de Prévention en Addictologie (CSAPA) d'Altkirch, de Mulhouse, de Saint-Louis et de Thann.

Centre de Soins d'Altkirch :

03 89 40 67 01

Mardi matin : 9h à 12h

Mercredi : 13 h à 17 h

Centre de Soins de Mulhouse :

03 89 33 17 99

Lundi : 13 h 17 h

Jeudi : 13h à 17 h

Mardi : 13h à 17 h

Vendredi : 13 h à 17 h

Centre de Soins de Saint Louis :

03 89 70 14 14

Lundi et jeudi de 13h à 17h

Centre de Soins de Thann :

03 89 37 20 31

Mercredi et vendredi 13h à 17h

ARGILE : DES PERMANENCES TELEPHONIQUES ET DES STRUCTURES ACCESSIBLES

Centre d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des Risques pour les Usagers de drogues de Mulhouse: **03 89 59 87 60**

L'ouverture au public est maintenue, de manière individualisée essentiellement pour la distribution du matériel.

Horaires: lundi et jeudi de 10h à 14h et le vendredi de 10h à 13h.

Accueil téléphonique et physique les lundi et jeudis de 9h 30 à 17h et le vendredi de 10h à 13h. Pour les autres jours, une permanence téléphonique est assurée par un éducateur, assisté d'un psychologue au besoin. En soirée et week-end, le répondeur informe des numéros de portables des personnes à joindre.

Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie de Colmar:

03 89 24 94 71

L'ouverture au public est maintenue, notamment pour la délivrance des traitements de substitution. Des rendez-vous de psychologues, psychiatres, travailleurs sociaux sont assurés en présentiel, en visio ou par téléphone. Pour les détails contacter le numéro ci-dessus.

Consultation Jeune Consommateur: Continuité du service dans la mesure du possible en appelant le **03 89 24 94 71**

FONCTIONNEMENT DES SERVICES DE PSYCHIATRIE « ADULTE » DES HOPITAUX

Pour les services de psychiatrie
de l'enfant et de l'adolescent,
voir la lettre N°1

• Secteur 1 : Dépend des Hôpitaux Civils de Colmar.

- CMP fermés. Pas de consultations en présentiel au delà des situations d'urgence.
- Un accueil téléphonique des personnes qui auraient besoin d'être prises en charge en psychiatrie est organisé au secrétariat du pôle de psychiatrie. Selon le besoin de la personne, une consultation peut être organisée avec un psychologue ou un psychiatre notamment sous forme de consultation téléphonique. Le personnel infirmier reste mobilisé pour le suivi à domicile des personnes connues du service, pour le suivi du traitement et la prévention des décompensations des personnes repérées comme très fragiles. L'UMES du territoire est joignable.
- Le numéro de téléphone du secrétariat est 03.89.12.51.01 et 03.89.12.51.02.
- Des consultations de télémedecine sont assurées avec les établissements partenaires (EHPAD etc.).
- Les activités des CATTP et HDJ sont arrêtées.
- Une cellule d'écoute pour les soignants des HCC a été mise en place.

• Secteurs 2/3/4/5/8/9 : Dépendent de l'hôpital de Rouffach

- Les CMP fonctionnent. Ils proposent en priorité un accueil téléphonique aux personnes qui avaient rendez-vous ou qui n'étaient pas déjà suivies mais qui sollicitent un rendez-vous. L'accueil physique est également possible selon la situation. Les visites à domicile sont assurées autant que possible et sont remplacées, en cas de suspicion de Covid par un entretien téléphonique. Les CMP sont joignables par téléphone à leur numéro habituel. Les personnes doivent être invitées à contacter le CMP de leur secteur de résidence.
- Le CESAME de Mulhouse (CMP « sans rendez-vous », intersectoriel et répondant aux besoins de prise en charge rapide) fonctionne également pour les patients du secteur 7/8. Des entretiens téléphoniques infirmiers peuvent y être proposés 24/24. Numéro : 03.89.64.77.00. Ne pas hésiter à y faire appel par téléphone pour les personnes qui ne seraient pas déjà suivies au sein d'un CMP.
- Tous les dispositifs concourant à la permanence des soins sont maintenus.
- Les activités des CATTP et HDJ sont arrêtées.
- Les Point Ecoute Drouot et Bourtzwiller ainsi que les LEO de Wittelsheim et Wittenheim ne fonctionnent pas actuellement. Le LEO de Masevaux propose une permanence téléphonique (CPJ de Thann).
- Les UMES fonctionnent et ajustent leurs interventions selon le degré d'urgence.
- Les Equipes Mobiles Psychiatrie Précarité sont joignables et peuvent intervenir selon la situation, principalement par téléphone.

• Secteurs 6/7 : Dépendent du GHRMSA

- Les équipes de l'ambulatoire (DEHAPP / UMES et UMPPA) sont réorganisées afin de suivre, en priorité par téléphone, tous les patients, et pour ceux qui le nécessitent, des VAD sont effectuées. Elles soutiennent les EHPAD situés sur les secteurs 6 et 7.
- Les CMP infirmiers fonctionnent : les 3 dispensaires pour les injections APAP et les VAD pour les soins contraints.
- Les « Equipes Mobiles Psychiatrie Précarité » (EMPP) sont joignables et peuvent intervenir selon la situation, principalement par téléphone.
- Les CATTP ET les HDJ sont fermés et les patients sont joints régulièrement par téléphone.
- Les personnels du pôle sont également répartis sur d'autres missions de santé mentale et en soutien aux personnels des autres services et autres établissements.
- Des consultations téléphoniques sont assurées, selon les besoins. Les situations d'urgence sont prises en charge. Deux options de prise en charge :
 - contacter le secrétariat du pôle de psychiatrie du GHRMSA : 03.89.64.72.44. Il pourra orienter selon le besoin vers une consultation téléphonique avec un psychiatre ou un psychologue.
 - contacter le CESAME compétent également pour le secteur 6/7: 03.89.64.77.00 (accueil téléphonique 24/24). Il y a une écoute infirmière et possibilité de rendez-vous rapides si nécessaire.

• Secteur 10 : Dépend du centre médical du Roggenberg

Les consultations non urgentes ne sont pas assurées en CMP (confinement strict du Roggenberg). Les consultations urgentes sont organisées par téléphone ou en VAD. Des VAD sont organisées pour assurer la permanence des soins tout comme un contact téléphonique avec les personnes habituellement suivies. Secrétariat : 03.89.07.51.00

DES OUTILS ET BONNES IDEES POUR MIEUX ACCOMPAGNER LES PUBLICS FACE AU STRESS ET À L'ISOLEMENT

- **NOUVEAU** : Une bande dessinée pour expliquer le coronavirus aux enfants : <http://clsm-ccoms.org/2020/03/30/diffusion-de-lalbum-bd-pas-le-coronavirus-le-coronavirus-explique-par-ton-pedopsychiatre/>

Et toujours...

- Le PSYCOM propose une série d'articles, d'outils et de ressources traitant de la santé mentale pendant l'épidémie et le confinement : <http://www.psycom.org/Espace-Presses/Actualites-du-Psycom/Epidemie-et-confinement-ressources-utiles-pour-notre-sante-mentale>
- Le Centre Collaborateur de l'OMS pour la Santé Mentale publie ici les « messages de l'OMS liés à la santé mentale et au soutien psychosocial » <http://www.ccomssantementalelillefrance.org/>
- Il propose également une infographie sur la gestion du stress pendant l'épidémie ainsi que des informations sur les gestes barrière en plusieurs langues : <http://clsm-ccoms.org/2020/03/20/5751/>
- La coordination nationale des CLSM rassemble et partage les initiatives mises en place dans les CLSM de France, afin de diffuser les bonnes idées et les bonnes pratiques. Vous les trouverez ici : <http://clsm-ccoms.org/covid-19-et-sante-mentale/>
Quelques exemples :
 - mise en place d'une cellule d'écoute et de soutien psychologique à Suresnes
 - tableau répertoriant les initiatives solidaires à Bethunes
 - mise en avant de liens vers des conseils bien-être et activité physique à domicile ... etc...
- Le Réseau des Entendeurs de Voix propose des conseils et un rendez-vous internet tous les soirs à 18h (cf. lien Zoom) : <http://revfrance.org/conseils-du-groupe-rev-pendant-le-confinement-lien-zoom-pour-se-retrouver-tous-les-soirs-a-18h/>
- Le Centre Ressources Handicap Psychique est toujours à votre disposition pour répondre à vos questions concernant la prise en charge de la santé mentale et propose des liens et conseils pratiques pour mieux vivre le confinement : www.crehsy-grandest.fr et 03.89.51.39.08

Gérer le stress durant COVID-19





C'est normal de se sentir triste, stressé, désorienté, en colère ou effrayé lors d'une crise.

Parler à quelqu'un en qui vous avez confiance peut vous aider. Contactez vos amis et votre famille.



Vérifiez ce dont vous entendez parler sur le Coronavirus.

Tenez-vous informés et à jour ; utilisez des sources de confiance comme les autorités sanitaires, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), ou la Croix-Rouge.



Pas d'inquiétude ni d'agitation inutiles !

Réduisez le temps que vous et votre famille passez à lire ou à regarder des informations que vous trouvez pénibles.



Utilisez les techniques qui ont déjà marché pour vous lors d'événements passés.

Utilisez ces compétences pour vous aider à gérer vos émotions durant cette épidémie.



Si vous devez rester à la maison, maintenez un mode de vie sain.

Des repas équilibrés, un bon sommeil, de l'exercice et un contact social avec votre famille et vos amis à la maison et à distance.



Gérez sainement toutes vos émotions.

Si vous vous sentez submergé, parlez-en à un professionnel de santé. Il vous orientera vers un soutien psychologique ou médical en fonction de vos besoins.

Source: OMS

Si vous avez des informations à diffuser,

Si vous avez des idées que vous souhaiteriez développer dans votre territoire/structure pour mieux accompagner la santé mentale,

Si vous avez des questions...

CONTACTEZ NOUS :

Emilie JUNG
Coordinatrice du PTSM
e.jung@ch-rouffach.fr
06.07.34.05.24

Alice TRON de BOUCHONY
Chargée de mission pour les CLSM du Haut-Rhin
a.trondebouchony@ch-rouffach.fr
06.37.90.78.21