

Fiche pratique Confinement - COVID

Le confinement peut être source d'anxiété, d'inquiétudes pour soi et ses proches avec une impression de perte de contrôle, de frustration ou de colère.

Dans ce contexte exceptionnel, se sentir angoissé, triste ou avoir du mal à dormir **est tout à fait attendu**.

Nous vous proposons un ensemble de conseils et d'outils pour vous aider à mieux gérer cette situation

CONFINEMENT ET HUMEUR

- Le confinement est source de multiples émotions négatives : anxiété, colère, lassitude, ennui, perte de l'envie, de la motivation ou difficultés de projection dans l'avenir. Il peut conduire également à une perte de repères.
- Afin de limiter l'impact émotionnel négatif du confinement, il est important de se rappeler qu'il s'agit **d'une situation temporaire**
- Nous vous conseillons d'éviter de regarder les chaînes d'informations continues ce qui peut être anxiogène. Tenez-vous informés une fois par jour de la situation en France et dans le Monde (informations télévisées / journal).
- En cas de trouble thymique, pendant cette période de confinement, il vous est possible de suivre vos symptômes à l'aide d'un agenda de l'humeur ou de l'application e-moods.
- Il existe des outils vous permettant de gérer ces émotions négatives (cf Boîte à Outils ci-dessous)

En cas d'apparition ou d'aggravation de vos symptômes psychiatriques, contactez par téléphone votre médecin psychiatre (en ville, au CMP ou à l'hôpital) pour obtenir des conseils sur la conduite à tenir.

En cas d'impossibilité et d'extrême urgence psychiatrique, il est toujours possible de consulter dans les structures d'urgence habituelles (SAU, Centres d'Accueil et de Crise)

PROTEGEZ VOUS ET LES AUTRES : LES GESTES BARRIERES

Face au coronavirus, il existe des **GESTES SIMPLES** pour préserver votre santé et celle de votre entourage :

- Se laver très régulièrement les mains (savon ou gel hydro-alcoolique)
- Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir
- Utiliser des mouchoirs à usage unique et les jeter
- Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades
- Éviter les déplacements et les contacts

CONSIGNES EN CAS DE SYMPTOMES GRIPPAUX

- En cas de toux ou de fièvre : je contacte **mon médecin**
- En cas de gêne respiratoire ou de malaise : **je contacte le 15**
- Si vous avez des questions concernant le coronavirus : **contacter le 0800 130 000** (appel gratuit)

LES DEPLACEMENTS : Il est nécessaire de les limiter au maximum afin de réduire la propagation du virus

Les dérogations concernent les :

- déplacements entre le domicile et le lieu d'exercice de l'activité professionnelle, lorsqu'ils sont indispensables à l'exercice d'activités ne pouvant être organisées sous forme de télétravail (sur justificatif permanent) ou déplacements professionnels ne pouvant être différés
- déplacements pour effectuer des achats de première nécessité dans des établissements autorisés (liste sur gouvernement.fr)
- déplacements pour motif de santé
- déplacements pour motif familial impérieux, pour l'assistance aux personnes vulnérables ou la garde d'enfants
- déplacements brefs, à proximité du domicile, liés à l'activité physique individuelle des personnes, à l'exclusion de toute pratique sportive collective, et aux besoins des animaux de compagnie.

En cas de déplacement, vous devez avoir sur vous une attestation de déplacement dérogatoire que vous pouvez télécharger, imprimer et remplir :

<https://www.interieur.gouv.fr/Actualites/L-actu-du-Ministere/Attestation-de-deplacement-et-de-voyage>

SUIVI PSYCHIATRIQUE

- Les services de psychiatrie font tout leur possible, selon les mesures de restrictions propres à chaque structure, pour maintenir votre suivi psychiatrique.
- Le suivi peut être par téléphone ou par télé médecine, et selon les situations, en consultations présentes.
- Chaque situation est particulière et le suivi sera adapté en fonction de vos besoins.
- **L'objectif est de limiter au maximum vos déplacements sur les lieux de soins pour éviter les contaminations, la vôtre en priorité, mais aussi celles des personnels de santé.**

MEDICAMENTS

- Prenez votre traitement tel que prescrit habituellement, sans modifier les posologies de votre propre initiative.
- Par exemple, ne pas augmenter les prises d'anxiolytiques ou de somnifères sans avis de votre médecin psychiatre.
- **Votre ordonnance, même périmée, permet d'obtenir la délivrance de votre traitement dans votre pharmacie habituelle.** En cas de doute, contacter votre médecin psychiatre par téléphone.

TRAITEMENT PAR LITHIUM en Confinement

Nous vous conseillons de vous procurer auprès de votre médecin (par mail par exemple) une ordonnance de lithiémie de dépannage

En cas de fièvre :

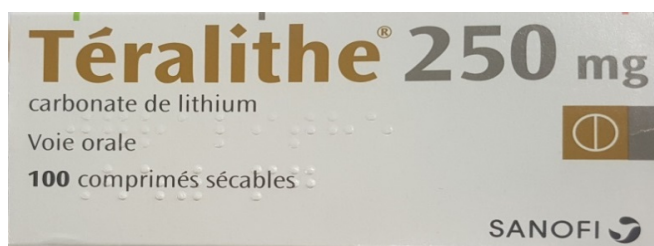
- Prendre UNIQUEMENT du paracétamol (DOLIPRANE) : maximum 1g x 4/j
- PAS d'anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) **!! risque de SURDOSAGE en lithium!!**
- AINS les plus courants : ibuprofène (Advil®, Nurofen®, Spifen®, Spedifen®) / ketoprofène (BiProfenid®) / diclofenac sodique (Voltarene®)... Attention liste non exhaustive !!

Si fièvre >39°, vomissements ou diarrhées :

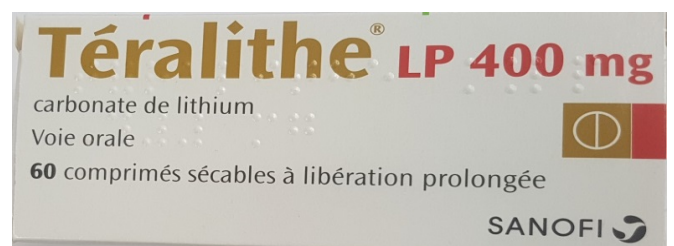
- Risque de surdosage en lithium du fait de la déshydratation
- Hydratez vous
- Arrêtez votre traitement par LITHIUM pendant 24-48h
- Contactez votre médecin psychiatre pour faire un dosage sanguin du lithium

Rappel des signes de surdosage :

- Aggravation des tremblements
- Grande fatigue
- Faiblesse dans les bras et les jambes
- Somnolence
- Diarrhée
- Vomissements



**Risque de surdosage si lithiémie
> 0.8mmol/L**



**Risque de surdosage si lithiémie
> 1,2 mmol/L**

FICHE RYTHMES & SOMMEIL Confinement - COVID

PREPARER SA JOURNEE...

GENERALITES (voir « Boite à Outils » ci-dessous)

- Sortez du lit lorsque vous êtes réveillé
- Pour garder une bonne image de soi, il est recommandé de continuer à se doucher et à s'habiller tous les jours
- Ne pas travailler au lit
- Maintenez les contacts sociaux (téléphone, skype, etc...) avec votre famille et vos amis.
- Maintenir des activités diversifiées pour lutter contre l'ennui : lecture, musique, films, écriture, visite virtuelle de musées...

ACTIVITE PHYSIQUE ET BIEN ÊTRE

- 30 min- 1 heure / jour le matin ou en début d'après-midi
- Actuellement, il est toujours possible de marcher, faire du yoga ou un jogging. Attention cependant à l'évolution des règles de confinement
- Éviter de pratiquer un sport ainsi que toutes activités très stimulantes après 17 heures
- Vous pouvez également pratiquer la relaxation ou la méditation une fois par jour
- Limitez la consommation de tabac et d'alcool (Seuil recommandé par la Haute Autorité de Santé : max 2 verres/j, 5j/7 soit 10 verres max/sem)
- Il est recommandé de ne pas consommer de drogues

ALIMENTATION

- Privilégier une alimentation équilibrée et des horaires de repas réguliers.
- Eviter la consommation excessive de boissons sucrées type soda
- Éviter les excitants en trop grande quantité ou après 16h : café, thé, vitamine C, coca-cola
- Café / Thé: privilégier une consommation le matin au réveil ou à midi, consommation maximale conseillée : 1 à 2 tasses par jour
- Eviter les repas copieux le soir et l'alcool au dîner

POUR MIEUX PREPARER SA NUIT

- Portez des vêtements/pyjamas confortables et agréables
- Organisez votre lit et votre chambre à coucher de la manière la plus agréable possible : draps et oreillers propres
- Aérez votre chambre avant de vous coucher : la température idéale pour bien dormir est de 16 à 18°C
- Favoriser les activités relaxantes le soir : lecture, musique, relaxation...
- Privilégier une atmosphère calme en limitant les sources de bruit et de lumière (lumière extérieure, portables, diodes, réveils, télévision, etc.)
- Réserver la chambre au sommeil et à l'activité sexuelle : éviter de regarder la télé ou de manger au lit.
- Maintenir des horaires de lever et de coucher réguliers soir et week-end
- Exposez-vous à la lumière naturelle : ouvrir volets et rideaux dès que vous êtes réveillé(e)

BOITE A OUTILS Confinement COVID

Voici des exemples de ressources à votre disposition pour vous aider à maintenir des activités, vous divertir, et prendre soin de vous pendant cette période.

COTE CULTURE

- Ce site répertorie différentes activités possibles en période de confinement, ainsi que les liens pour y accéder: <https://www.sortiraparis.com/actualites/coronavirus/guides/211746-coronavirus-que-faire-chez-soi-en-periode-de-confinement>
- Visites virtuelles de musée, expositions virtuelles : Louvre, musées de la ville de Paris, Quai Branly ainsi que divers musés à l'étranger
- Lecture
- Différents acteurs du monde culturel mettent ligne en libre accès concerts, spectacles, opéras, musiques (par exemple l'Opéra de Paris : <https://www.operadeparis.fr/>)
- Il existe de même de multiples cours en ligne, touchant tous les domaines et disciplines. Vous en trouverez de nombreux sur la plateforme MOOC : <https://www.fun-mooc.fr/>

COTE SPORT

- Plein de cours de boxe, fitness, pilates, stretching, renforcement musculaires en ligne :
 - <https://www.sortiraparis.com/actualites/coronavirus/articles/211814-coronavirus-les-alternatives-gratuites-pour-faire-du-sport-a-la-maison>
- Yoga :
 - par exemple YogaCoaching sur youtube
<https://www.youtube.com/channel/UCoDC240d7nba8YAguz6G3Lw>

COTE BIEN ETRE / SOINS

- Relaxation
 - <http://tccrennes.fr/relaxschultz.mp3>
 - <http://tccrennes.fr/relaxjacobson.mp3>
 - application sur smartphone de respiration en cohérence cardiaque : Respirelax
- Méditation pleine conscience
 - <http://www.stephany-orain-pelissolo.com/meditations1>
 - <http://www.mbct-france.fr/fichiers-audio>
 - Application sur smartphone : <https://www.petitbambou.com/fr/>
- Remues-méninges :
 - Applications sur smartphone : Neuronation / Happyneuron (partie gratuite puis payant) / Lumosity (payant)
- Application de coaching

- monsherpa : propose suivi des symptômes, conseils pratiques et boîte à outils pour gérer le confinement, avec des conseils adaptés aux patients souffrant de trouble psychiatriques
- Owlie : <https://fr-fr.facebook.com/owlielechatbot/> et application sur smartphone. Propose un chatbot mais surtout une boîte à outils de gestion du confinement et des émotions
- Emoteo : application centrée sur la gestion des émotions. <https://www.hug-ge.ch/application-mobile/emoteo>

POUR LES ENFANTS

- Cours gratuits en ligne dans les matières scolaires : LogicielEducatif.fr
- Vidéos ludiques de culture générale pour les 3/12 ans : Okoo (France television)
<https://www.france.tv/okoo/>
- Livres numériques en ligne de la Bibliothèque Nationale de France : Gallica
<https://gallica.bnf.fr/accueil/fr/content/accueil-fr?mode=desktop>