



INFOLETTRE SPÉCIALE COVID-19

Dans le contexte actuel de pandémie par le coronavirus (COVID-19), considérant l'évolution rapide de la situation et par mesure préventive envers les personnes âgées, nous avons pris la décision de fermer nos bureaux du 811-D, boul. St-René Ouest aux visiteurs **jusqu'au vendredi 27 mars 2020** inclusivement et de suspendre toutes nos activités sportives et culturelles ainsi que nos jeux régionaux jusqu'à nouvel ordre. Le tout sera réévalué de semaine en semaine. Nous vous tiendrons informés au fur et à mesure que des développements surviendront.

Vous êtes invité(e)s à surveiller les nouvelles que nous diffusons via notre Site Web <https://www.fadoq.ca/outaouais> et notre Facebook à : @fadoqoutaouais40.

Nous maintenons notre service téléphonique et vous pouvez nous joindre au numéro habituel : 819-777-5774. Laissez un message et nous vous rappellerons le plus rapidement possible. Nous sommes également disponibles par courriel au fadoqoutaouais@gmail.com.

Dès maintenant, nous vous invitons à suivre les recommandations officielles en matière de prévention, à vous plier à la demande de confinement du gouvernement du Québec et d'éviter de sortir de la maison, sauf pour des raisons essentielles.

Si vous avez des inquiétudes ou avez besoin d'assistance concernant le COVID-19, vous pouvez contacter le 1 877 644-4545.

Des informations relatives aux politiques de remboursement des activités culturelles vous seront communiquées, s'il y a lieu.

Pour plus d'information, nous vous référons à deux (2) communiqués émis par le Gouvernement du Québec. Le premier est un message à l'intention des personnes âgées et le deuxième fournit des explications quant au stress, à l'anxiété et à la déprime associés au COVID-19.

Merci pour votre collaboration.



Coronavirus (COVID-19)

Le 15 mars 2020

Message aux personnes âgées

Madame,
Monsieur,

En raison de la progression de la maladie à coronavirus COVID-19 dans le monde et de l'apparition graduelle de cas d'infection au Québec, nous souhaitons vous partager certains renseignements et certaines consignes de prévention qui prévalent en toute situation, mais tout particulièrement auprès des personnes âgées, dont certaines pourraient être plus vulnérables à cette infection.

Tout d'abord, depuis samedi le 14 mars 2020, toutes les visites dans les hôpitaux, les centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD), les ressources intermédiaires (RI), les ressources de type familial (RTF) ainsi que dans les résidences privées pour âgées (RPA) sont interdites. Des exceptions s'appliquent toutefois pour des raisons humanitaires, comme dans une situation de fin de vie.

De plus, il vous est demandé, si vous êtes âgé de 70 ans et plus, de rester chez vous, autant que possible, pour une durée indéterminée, sauf en cas de nécessité ou d'exception, comme pour se présenter à un rendez-vous médical important. Nous vous suggérons de demander l'aide de vos proches pour répondre à vos besoins pendant cette période.

Bien que les grands-parents soient souvent sollicités à titre de gardiens de dépannage pour leurs petits-enfants, nous demandons aux familles, dans le contexte actuel, de trouver des solutions alternatives qui n'impliquent pas des grands-parents qui sont âgés de plus de 70 ans ou qui sont malades.

Rappelons que des mesures de prévention et de contrôle des infections sont mises en place au sein des CHSLD, des RI-RTF et des RPA. Des mesures de préventions sont également prises par les travailleurs qui donnent des services à domicile aux aînés ou aux personnes vulnérables. Ces mesures prévoient notamment qu'aucun travailleur ne puisse se présenter dans un milieu de travail ou dans un domicile s'il présente des symptômes d'allure grippale ou s'il revient d'un voyage à l'extérieur du Canada depuis moins de 14 jours.

De plus, si vous êtes revenus d'un voyage d'un pays étranger depuis le 12 mars, un isolement volontaire de 14 jours vous est demandé et ce, peu importe votre âge. De plus, si vous présentez des symptômes d'allure grippale tels que la toux, de la fièvre ou des difficultés respiratoires, vous devez composer, sans frais, le 1 877 744-4545.

Pour en savoir davantage sur la COVID-19 et l'évolution de la situation, ou pour obtenir plus de renseignements sur les mesures préventives à adopter, nous vous invitons à consulter le site [Québec.ca](https://quebec.ca).



Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19

Différentes réactions possibles en contexte de pandémie relié au coronavirus (COVID-19)

L'actuelle pandémie du coronavirus (COVID-19) constitue une réalité particulière et inhabituelle. Celle-ci peut affecter les personnes sur le plan physique, mais également sur le plan psychologique. En effet, dans un tel contexte, de nombreuses personnes vivront des réactions de stress, d'anxiété et de déprime. Cette fiche se veut un outil pour vous aider à minimiser les répercussions de telles réactions dans votre vie.

Qu'est-ce que le stress?

Le stress est une réponse physiologique normale à une situation anormale; il fait partie intégrante de notre existence. Il permet à notre organisme de s'adapter aux multiples événements positifs ou négatifs que nous vivons, comme une naissance, un mariage, la perte d'un emploi, etc. Le stress apparaît et disparaît de lui-même, selon que l'on est en présence ou non de facteurs de stress (par exemple, si vous êtes stressé au travail, mais que ce stress s'atténue le soir ou la fin de semaine, on peut penser que des facteurs de stress sont reliés à votre travail).

Qu'est-ce que l'anxiété?

Contrairement à la peur qui est une réponse à une menace définie et bien réelle, l'anxiété est une réponse à une menace vague ou inconnue. L'anxiété se manifeste lorsque nous croyons qu'un événement dangereux ou malheureux peut survenir et que nous l'anticipons. Chaque personne peut vivre de l'anxiété à des degrés et à une intensité qui lui sont propres. Sa perception de l'événement aura une grande influence sur l'intensité de l'anxiété vécue.

Qu'est-ce que la déprime?

Selon le Multidictionnaire de la langue française, « la déprime est un état passager de lassitude, de découragement et de tristesse ». La déprime peut se manifester de différentes façons, tant sur les plans physique que psychologique, et son intensité varie d'une personne à l'autre.

Manifestations possibles reliées au stress, à l'anxiété et à la déprime

Les réactions de stress, d'anxiété et de déprime peuvent se manifester de plusieurs manières chez une personne, et ce, sur divers plans (physique, psychologique, émotionnel, comportemental).

Sur le plan physique:

- Maux de tête, tensions dans la nuque, problèmes gastro-intestinaux, etc.
- Difficultés de sommeil
- Diminution de l'appétit
- Diminution de l'énergie, sensation de fatigue
- Etc.

Sur les plans psychologique et émotionnel:

- Inquiétudes et insécurité en lien avec le virus
- Sentiment d'être dépassé par les événements, impuissance
- Avoir un discours intérieur n'étant pas toujours le reflet de la réalité
- Vision négative des choses ou des événements quotidiens
- Présence de sentiments de découragement, d'insécurité, de tristesse, de colère
- Etc.

Sur le plan comportemental:

- Difficultés de concentration
- Irritabilité, agressivité
- Pleurs
- Isolement, repli sur soi
- Difficulté à prendre des décisions
- Augmentation de la consommation d'alcool, de drogues et de médicaments
- Etc.



Quelques moyens d'améliorer la situation

Toutes ces manifestations reliées au stress, à l'anxiété et à la déprime sont normales dans un contexte de pandémie. La plupart des gens possèdent les ressources et les facultés pour s'adapter à ce type de situation. Comptez d'abord à vos façons habituelles de vous adapter aux situations difficiles. Voici également d'autres moyens pour vous aider à minimiser les répercussions de ces réactions dans votre quotidien.

S'informer :

Un manque d'information ou des informations contradictoires peuvent augmenter ces réactions.

- Informez-vous à des sources d'information fiables, notamment : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/> ;
- Méfiez-vous des nouvelles sensationnalistes provenant de sources peu connues ou douteuses; prenez le temps de valider l'information auprès des sources officielles reconnues ;
- Bien qu'il soit important de vous informer adéquatement, limitez le temps passé à chercher de l'information au sujet de la COVID-19 et de ses conséquences, car une surexposition peut contribuer à augmenter vos réactions de stress, d'anxiété ou de déprime.

Prendre soin de soi :

- Demeurez attentif à vos sentiments, émotions et réactions, et donnez-vous la permission de les exprimer à une personne de confiance ou de les exprimer par le moyen de l'écriture, de l'activité physique ou autre ;
- Pratiquez une activité physique qui vous permet d'évacuer votre stress et d'éliminer vos tensions ;
- Adoptez de saines habitudes de vie telles qu'une bonne alimentation et des heures de sommeil suffisantes ;
- Limitez les facteurs qui vous causent du stress ;
- Accordez-vous de petits plaisirs (par exemple, écouter de la musique, prendre un bain chaud, lire, etc.) ;
- Restez en contact avec les gens qui vous font du bien ;
- Rappelez-vous les stratégies gagnantes que vous avez déjà utilisées par le passé pour traverser une période difficile ;
- Mettez sur vos forces personnelles ;
- Posez vos limites (par exemple, refusez une tâche que vous ne voulez pas faire et qui n'est pas essentielle) ;
- Apprenez à déléguer et à accepter l'aide des autres (par exemple, demander aux enfants de faire la vaisselle).

Quand devient-il nécessaire de chercher de l'aide?

De façon générale, il est possible de surmonter les réactions de stress, d'anxiété et de déprime. Par contre, il se peut qu'après un certain temps (semaines ou mois), les malaises persistent et s'aggravent. Les signes qui suivent peuvent être un indicateur que votre état s'aggrave :

Sur le plan physique :

- Sensation d'étouffer, cœur qui bat plus vite, étourdissements, nausées
- Difficultés de sommeil importantes
- Diminution de l'appétit marquée, pouvant être associée avec une perte de poids
- Manque d'énergie et fatigue marquée, épuisement

Sur le plan psychologique et émotionnel :

- Anxiété et peurs envahissantes
- Sensation de panique lorsque vous entendez parler du virus
- Pensées négatives envahissantes
- Perte de plaisir et manque d'intérêt envers les activités que vous avez l'habitude d'apprécier

Sur le plan comportemental :

- Difficulté à assumer les tâches quotidiennes
- Évitement de toute personne extérieure de la maison en raison d'une crainte de contagion
- Surveillance constante des symptômes reliés au virus
- Pleurs intenses et fréquents
- Irritabilité et agressivité marquées, conflits avec l'entourage
- Manque de concentration
- Abus d'alcool, de drogues ou de médicaments

La présence de plusieurs de ces signes peut démontrer que vos ressources personnelles ne vous permettent plus de gérer vos inquiétudes au quotidien. Il pourrait alors être bénéfique pour vous d'aller chercher de l'aide.



Ressources disponibles

Téléphone :

- Centre intégré (universitaire) de santé et de services sociaux de votre localité (CIUSSS ou CIUSSS, CLSC, GMF)
- Ligne d'information générale de COVID-19 : 1 877 644-4545
- Service de consultation téléphonique psychosociale Info-Social 811
- Service de consultation téléphonique Info-Santé 811
- Pharmacien
- Médecin
- Centre de prévention du suicide : 1-866-APPELLE (277-3553)
- Ligne d'information du gouvernement du Canada destinée à la population sur la COVID-19 : 1-833-784-4397

Internet :

- Page Web d'information sur le coronavirus (COVID-19) du gouvernement du Québec : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/>
- Ministère de la Santé et des Services sociaux : www.msss.gouv.qc.ca

Sources

- Agence de la santé publique du Canada. (2011). *Plan canadien de lutte contre la pandémie d'influenza dans le secteur de la santé*. Ottawa, Ontario : gouvernement du Canada
Repéré à http://publications.gc.ca/collections/collection_2017/aspc-phac/HP40-10-2011-fra.pdf.
- Agence de la santé publique du Canada. (2011). *Prendre soin de soi, de sa famille et de sa collectivité : faire face aux événements stressants*
Repéré à https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/migration/phac-aspc/publicat/oes-bsu-02/pdf/soin-de-soi-communautaire_f.pdf.
- André, C. et Muzo. (2002). *Petites angoisses et grosses phobies*. Paris, France : Éditions Seuil.
- Association canadienne pour la santé mentale. (2006). *La lutte en feu*. Repéré à https://santementaleca.com/docs/cnsm/06_coffre_ou_tils.pdf
- Association canadienne pour la santé mentale. (2016). *Le stress*. Repéré à <https://cnha.ca/fr/documents/le-stress>
- Brasset, D. et collaborateurs. (février 1997). *L'intervention sociosanitaire dans le cadre des mesures d'urgence : volet services psychosociaux. Formation complémentaire. Intervention post-traumatique : guide de formation*. Conférence régionale des CLSC du Saguenay-Lac-Saint-Jean. (Révisé en mai 1999)
- CLSC des Côteaux et DSC de l'hôpital de Chicoutimi. (2004). *Quand il faut plus que la tendresse*.
- Maltais, D. et Rheault, M.-A. (2005). *L'intervention sociale en cas de catastrophe*. Sainte-Foy, Québec : Presses de l'Université du Québec.
- Ministère de la Santé et des Services sociaux. (1994). *Un événement important vient de se produire : feuillets d'information. Trousse d'outils pour l'intervention psychosociale dans le cadre des mesures d'urgence*. Québec : gouvernement du Québec.
- Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2013). *J'ai été confronté à un événement traumatique*. Québec : gouvernement du Québec.
Repéré à <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2013/13-860-06E.pdf>
- Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2013). *Un sinistre est arrivé*. Québec : gouvernement du Québec.
Repéré à <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2013/13-860-05F.pdf>



Pour votre information

Voici le lien pour l'écoute d'une entrevue très intéressante avec des spécialistes sur **Gérer son anxiété en temps de coronavirus** à l'émission de Pénélope McQuade ce matin à 9h08 : <https://ici.radio-canada.ca/premiere/emissions/penelope>.



COVID-19 : la gestion du stress et de l'anxiété en période de pandémie

La période trouble dans laquelle nous nous trouvons en ces temps de pandémie génère beaucoup de stress et d'anxiété pour certaines personnes. Les spécialistes Rose-Marie Charest, Sonia Lupien et Florence Marcil-Denault expliquent que ce stress diffère selon les personnalités et les situations, mais qu'en général, il est normal d'en ressentir en lien avec la COVID-19.

Bonne écoute.



PARTENAIRES



**Coopérative funéraire
de l'Outaouais**



greiche & scaff
professionnels de la vue

Québec 



Merci à nos Grands Partenaires



Auto • Habitation



Vie • Santé • Investissement