



# MON GUIDE DE PRÉPARATION AUX URGENCES

Un Guide Pour les Personnes  
Souffrant de Troubles de la Santé  
du Comportement, Leurs  
Familles & Leurs Aidants

## POURQUOI LA PRÉPARATION AUX URGENCES EST SI IMPORTANTE

Bien que toute personne confrontée à une catastrophe naturelle ou d'origine humaine soit stressée et paniquée, pour les 5,7 millions d'habitants de l'Etat de Maryland souffrant de problèmes de santé mentale (selon Mental Health America), un tel événement peut entraîner une grave dépression émotionnelle qui peut les rendre vulnérables en cas d'urgence.

L'Alliance Nationale pour la Santé Mentale (NAMI sigle en anglais) définit « mettre sa vie en veilleuse pour lutter contre une urgence » comme un « facteur de stress catastrophique ». Les facteurs de stress catastrophiques, de par leur nature, sont

- **inattendu**
- **dangereux pour vous-même ou pour les autres**
- **différent de toute expérience antérieure que vous auriez pu avoir**

## COMMENT SE PRÉPARER

Assurez-vous d'avoir préparé une directive psychiatrique anticipée (DPA), un document juridique qui permet à une personne d'agir en votre nom si vous devenez incapable de prendre des décisions concernant votre traitement.

### Rassemblez les objets suivants:

- Documentation de tout antécédent de toxicomanie
- Documentation de tout déclencheur de comportement suicidaire, d'épisodes psychotiques, etc.
- La liste des médicaments actuellement pris, y compris les instructions spéciales, telles que l'heure à laquelle ils doivent être pris et les interactions avec d'autres médicaments

Un tel événement, selon NAMI, est particulièrement difficile pour les personnes ayant des problèmes de santé comportementale et des handicaps qui réagissent par une augmentation des symptômes. En fait, l'Institut National sur la Santé Mentale (NIMH sigle en anglais) a mené des recherches qui ont révélé qu'en cas de crise, les personnes qui ont déjà ou qui ont eu des problèmes de santé comportementale dans le passé sont plus susceptibles de développer des symptômes plus intenses en cas de crise. Ces symptômes peuvent devenir si intenses qu'il devient difficile pour l'individu de réfléchir à la manière de réagir de manière logique à l'urgence. Par conséquent, la préparation est très importante.

- La liste des allergies à certains médicaments
  - Les prescriptions pour vos médicaments
  - Médicaments en bouteille clairement étiquetés, avec le nom du prescripteur sur l'étiquette et les instructions pour prendre le médicament
  - Noms et coordonnées des professionnels de la santé et diagnostics associés
  - Informations sur l'assurance et carte d'assurance
  - Une version imprimée de la liste ci-dessus
- En cas d'urgence, une renonciation des droits de confidentialité pour obtenir des dossiers médicaux n'est pas nécessaire, mais vous voudrez peut-être en inclure une avec vos documents de toute façon.

## SI UNE URGENCE SURVIENT

- Assurez-vous que vous n'êtes pas blessé. Lors d'une catastrophe ou d'une situation d'urgence, les gens ne réalisent souvent qu'ils ont été blessés que bien après les faits.
- Terminez une tâche à la fois.
- Appelez le 911 ou la ligne d'assistance en cas de catastrophe au **800-985-5990**. ( Voir les ressources ci-dessous.)
- Contactez un ami ou un membre de votre famille.
- Assurez-vous de savoir où se trouve votre pièce d'identité.

## RESSOURCES

### NAMI

Pour joindre un conseiller de crise qualifié qui fournira des services immédiats, appelez le **800-985-5990** ou envoyez **TalkWithUs** au **66746**.

NAMI dispose également d'une ligne de texte en temps de crise. **Textez NAMI au 741-741** pour entrer en contact avec un conseiller de crise qualifié.

### Administration des Services de Toxicomanie et de Santé Mentale (SAMHSA single en anglais)

#### Centre d'assistance technique en cas de catastrophe

- Pour joindre un conseiller de crise qualifié qui fournira des services immédiats, appelez le 800-985-5990 ou envoyez **TalkWithUs** au 66746.
- Le Centre d'assistance technique en cas de catastrophe de SAMHSA soutient les efforts de ce dernier pour fournir un support efficace pour la santé comportementale à l'échelle nationale en cas de catastrophe. Ses services incluent une application mobile destinée aux professionnels de santé. Le Centre forme les premiers intervenants à reconnaître et à réagir aux symptômes du TSPT, de la dépression ou des réactions émotionnelles graves.

En outre, NAMI et SAMHSA hébergent **la ligne d'assistance en cas de catastrophe**.

- Dotés de conseillers qualifiés 24 heures sur 24, 365 jours par an, les services de la ligne d'assistance comprennent la fourniture de conseils et de soutien aux personnes en détresse émotionnelle liée à une catastrophe naturelle ou d'origine humaine. Mettez ce numéro et ces informations sur votre réfrigérateur ou dans votre téléphone : **800-985-5990** or envoyez **TalkWithUs** au **66746**.

## REMARQUES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Fourni en partenariat par le Bureau de préparation et d'intervention du Ministère de la Santé du Maryland et de l'Association des soins à domicile du Maryland et de la capitale nationale