

Fiche d'information **H1N1** sur le

Mise à jour : Le 3 novembre 2009

Conseils pour la gestion du stress durant une pandémie – Résidents d'établissements de soins de longue durée

Une pandémie de grippe est une situation stressante. Durant une pandémie, vous et vos fournisseurs de soins vous souciez peut-être de votre santé et de celle des autres résidents de l'établissement de soins de longue durée où vous vivez. L'inquiétude, la peur et l'anxiété sont des réactions courantes et normales dans ce genre de situation. Lorsque vous traversez une situation stressante, il est normal de vivre certains des phénomènes suivants :

- Des changements dans vos habitudes de sommeil et dans votre appétit.
- Vous oubliez certaines choses.
- Vous vous intéressez moins à vos activités quotidiennes.
- Vous êtes plus irritable et impatient.

Voici quelques bonnes habitudes à prendre pour conserver votre santé mentale et aider vos fournisseurs de soins en ce sens :

- Restez en contact avec vos êtres chers, surtout si vous êtes isolé – un coup de téléphone peut être plus sûr qu'une visite lorsqu'on est préoccupé par les symptômes semblables à ceux de la grippe.
- Utilisez, au besoin, des techniques de gestion du stress.
 - Faites des pauses dans un endroit tranquille.
 - Pratiquez-vous à respirer lentement, de manière mesurée.
 - Participez aux programmes d'activité physique si vous en êtes capable et s'ils sont offerts dans votre établissement.
- Soyez aussi actif que possible sur le plan physique.
- Dormez beaucoup.
- Buvez beaucoup de liquides et mangez des aliments nutritifs.

Pour des raisons de santé, il faudra peut-être limiter l'accès des visiteurs à l'établissement, ce qui pourrait causer un isolement. Dans ces circonstances, un coup de téléphone est plus sûr qu'une visite. N'oubliez pas que certains résidents pourraient devoir être mis en isolement parce qu'ils auront été diagnostiqués avec la grippe H1N1.

Il est normal d'être inquiet dans ces circonstances.

Stratégies d'adaptation positives :

Essayez de trouver des stratégies d'adaptation positives qui vous ont déjà donné de bons résultats lors d'une maladie ou d'une période difficile. Ces stratégies pourraient vous être utiles dans la situation actuelle. Consultez la fiche d'information H1N1 intitulée « Stratégies pour se constituer une résilience » pour d'autres suggestions.

Pour de l'aide concernant des problèmes de santé mentale, parlez aux personnes responsables de vos soins.

