SANTÉ MENTALE
Les Professionnels de Santé du Pays de Gex dynamisent la prise en charge du mal-être

Reconnaître le mal-être ou la dépression chez soi-même ou un proche n'est pas toujours facile. Il peut s'installer très progressivement ou être associé à d'autres problèmes de santé.

La fiche suivante vous propose :

› Un questionnaire d'auto-évaluation ..... Questionnaire

⇢ Consulter la page repère du site Psycom sur la dépression :

› Reconnaître le mal-être ou la dépression chez soi-même ou un proche ..... Dépression

Si vous pensez être dépressif ou que votre enfant semble l'être, n'attendez pas, nous vous encourageons à consulter votre médecin ou le pédiatre de votre enfant en premier lieu, car une dépression peut avoir une cause physique.
Un bilan de santé générale peut-être nécessaire, parfois une prise de sang. Le médecin saura évaluer la nécessité ou non d'un soutien psychologique et vous proposer des mesures d'aménagement ou d'accompagnement, parfois un traitement.

⇢ En cas d'absence de médecin traitant, consultez la voie d'une évaluation médicale coordonnée par la CPTS :

› Parcours mal-être sans médecin traitant ..... Flyer burn-out dépression

Appelez le **06 80 17 41 82**. L'opératrice de la CPTS cherchera à vous placer 2 RDV médicaux pour une entrée en parcours coordonné.

› Liens Pharmacies partenaires du Parcours Dépression de la CPTS ..... Pharmacies

Elles vous aideront par des entretiens thérapeutiques et saurons vous soutenir sur pourquoi et comment ne pas interrompre complètement votre traitement de façon précoce (minimum 6 mois après la fin des symptômes).

CPTS Pays de Gex
COMMUNAUTÉ PROFESSIONNELLE TERRITORIALE DE SANTÉ

ACCÈS AUX SOINS EN PSYCHIATRIE DANS LE PAYS DE GEX

Besoin de SUIVI NON URGENT psychiatrique ou soutien psychologique :

- → Centre Médico Psychologique adulte pour accéder à un Docteur spécialiste en psychiatrie pris en charge par SS ..... Annuaire CMP
- → Centre d'Accueil Thérapeutique à Temps Partiel Infanto-Juvénil ..... CATPIJ Jeunesse
- → Accéder à un psychologue pour des séances non remboursées par SS mais par certaines mutuelles ..... Psychologues Annuaire CPTS

HORS PAYS DE GEX, NOS PARTENAIRES ACCESSIBLES

- → Le Réseau de Psychologues Monsoutienpsy, psychologues remboursés SS ..... Monsoutienpsy
- → Structures de consultations ambulatoires, d'hôpital de jour ou d'hospitalisation complète dont voici les demandes d'admission .....
  - CPA Bourg
  - Clinique des Vallées
  - Établissement Chanay
  - Clinique de Châtillon
  - CAPA Annecy
  - Addictologie Tabacologie CH Annecy
- → Équipes mobiles Secteur Est d'évaluation psychologique ..... Équipes mobiles CPA

Une équipe de 2 se déplace dont un infirmier de l'hôpital de référence CPA de Bourg (Centre Psychothérapeutique de l'Ain) pour faire le point sur vos besoins et si nécessaire obtenir un avis du Dr en Psychiatrie.

- → Psychiatres hors Pays de Gex engagés pour nos besoins .....
  - Psychiatres Annuaire CPTS
  - Pédo-psychiatres Annuaire CPTS
  - Dr Maud Perreau
  - Dr Agnès Bastide

CPTS Pays de Gex
COMMUNAUTÉ PROFESSIONNELLE TERRITORIALE DE SANTÉ

FICHES REPÈRES DU BIEN-ÊTRE
Se remettre d'un trouble psychique

LIENS PSYCOM

- Les fiches repères d'une bonne santé mentale et comment la préserver ..... Fiche repères
- La dépression ..... Dépression
- Se remettre d'un trouble psychique ..... Rétablissement Troubles psychiques
- Quels traitements pour une dépression : les psychothérapies ..... Psychothérapies
- Quels traitements pour une dépression : Un traitement anti dépresseur ou psychotropes ..... Psychotropes

www.perluettedesign.com

MODALITÉS LOCALES
Urgence et hospitalisation

CAS NÉCESSITANT UNE HOSPITALISATION :

- Patient avec un scénario suicidaire construit imminent
- Patient avec un risque immédiat d'automutilation
- Patient avec un potentiel de violence
- Certaines formes sévères de dépression
- En cas de symptômes psychotiques (hallucinations, délires) ou physiques sévères
- Présence d'une forte agitation anxieuse avec manque de contrôle émotionnel ou impulsivité en cours de sevrage de substance psychoactive
- À chaque fois qu'une situation particulière l'exige

Si la personne a besoin d'être admise à l'hôpital, tous les efforts doivent être mis en œuvre pour obtenir son consentement.

AVEC SON CONSENTEMENT :

Le professionnel appelle le médecin traitant (M.T). Médecin disponible ou non, adressage (avec lettre d'accompagnement) vers le Centre Psychothérapeutique de l'Ain (CPA) de Bourg en Bresse :

- Via un bilan somatique (éliminer une cause organique) pourra être effectué aux urgences de Saint Julien (74). Les prévenir au **04 50 49 65 83**

- Un avis psychiatrique d'orientation peut être pris à la Coordination du Centre Psychothérapeutique de l'Ain (CPA) au **04 74 52 28 22**

- Par le 15, accès aux IPA (Infirmiers de pratique avancées), par SAS (Service d'Accès aux Soins) Psy, positionnées 7 jours sur 7 au SAMU.
  Peuvent mobiliser une équipe mobile pour une évaluation dans les 48 heures

- Si le patient est connu du Centre Médico-Psychologique (CMP) de Ferney, passer par le CMP dans les heures d'ouvertures pour les adultes au **04 74 52 27 17** ou uf_0603@orsac-cpa01.fr et pour les enfants / ados au **04 74 52 27 18**. Ils pourront faire l'adressage à Bourg

Si urgence non-imminente, la coordination du CPA oriente vers le CMP de Ferney pour consultation rapide ou vers l'équipe mobile de Bourg-en-Bresse. (**04 74 52 27 57** lundi au vendredi 9h00 à 17h30
ou par mail : eqmobileest@orsac-cpa01.fr)

SANS SON CONSENTEMENT :

Si l'hospitalisation est refusée par le patient, il est recommandé de recourir aux dispositions légales relatives aux droits et à la protection des personnes faisant l'objet de soins psychiatriques et aux modalités de leur prise en charge.

- **Soins Psychiatriques sur Demande d'un Tiers (SPDT)**
  Conditions requises : trouble psychiatrique, et dans l'état où elle se trouve, la personne est inapte au consentement.
  Nécessité d'un accord écrit d'un tiers + dans un second temps, du médecin traitant ou le médecin de garde du secteur, ce qui peut être fait avec l'aide des pompiers, du 15 pour le transport. Ou le médecin des urgences générales de l'hôpital le plus proche.

- **Soins Psychiatriques pour Péril Imminent (SPPI)**
  Conditions requises : trouble psychiatrique, et dans l'état où elle se trouve, la personne est inapte au consentement et risque de mise en danger personnel.
  Peut être demandée par un médecin extérieur au CMP (ex. : médecin des urgences générales, SOS médecin ou médecin de ville de garde ou non).

- **Soins Psychiatriques sur Décision du Représentant de l'Etat (SPDRE)**
  Conditions requises : trouble psychiatrique, trouble de l'ordre publique ou dangerosité de la personne vis-à-vis d'elle-même ou d'autrui. Et même si elle est consentante (!)
  Obtenir un arrêté de mairie ou de préfecture en passant par la gendarmerie (17). Il peut être utile de demander le renfort des pompiers (18) et essayer d'obtenir le consentement de la personne pour plus de fluidité.

www.perluettedesign.com

Vous êtes **ANXIEUX**, pensez être **DÉPRIMÉ** et êtes **SANS MÉDECIN TRAITANT** ?

Obtenez un RDV avec un professionnel de santé sur le Pays de Gex.

Faites le point sur la nécessité d'un traitement et soyez soutenu par un psychologue.

Burn out

FATIGUE INSURMONTABLE

Pensées morbides

REPLI sur soi

TROUBLE DU SOMMEIL

Crises anxieuses

Moral dans les chaussettes

SUIS-JE DÉPRIMÉ(E) OU DÉPRESSIF(VE) ?

Questionnaire d'auto-évaluation

01	Peu d'intérêt ou de plaisir à faire les choses	☐ OUI	☐ NON
02	Être triste, déprimé(e) ou désespéré(e)	☐ OUI	☐ NON

Vous avez répondu **OUI** aux deux questions, ce ressenti perdure et vous inquiète.
Votre travail, vos tâches ou votre capacité à vous entendre avec les autres sont **DEVENUS DIFFICILES** ?

APPELEZ LE SERVICE D'ORIENTATION MÉDICALE :

Tél. 06 80 17 41 82

du lundi au vendredi de 10h à 13h
ou écrivez à snp.cptspdg@gmail.com

EN CAS D'URGENCE :

SAMU 15

SOS SUICIDE 3114

CPTS Pays de Gex
COMMUNAUTÉ PROFESSIONNELLE TERRITORIALE DE SANTÉ