

N'attendez pas pour obtenir de l'aide

La dépression et l'anxiété périnatales sont des problèmes médicaux qui se traitent généralement bien. Si vous obtenez rapidement des soins appropriés, vous pouvez vous attendre à vous rétablir et à vous sentir bien de nouveau. La clé, c'est une intervention précoce.

N'ayez pas peur de demander de l'aide pour vous ou pour quelqu'un que vous connaissez.

Pour commencer :

Venez nous rencontrer au :

127, rue Cedar
Sudbury (Ontario)
ou appelez-nous au
705 523-4988, poste 4242

Ressources en ligne :

<http://postpartum.org/>

<https://www.phsd.ca/fr/sujets-et-des-programmes-de-sante>

<http://nisa.on.ca/>

<https://www.postpartum.net/>

Heures d'ouverture :

Lundi au vendredi
de 8 h 30 à 16 h 30

Il n'y a aucun coût direct pour vous, car le programme d'Horizon Santé-Nord/Health Sciences North est financé par le ministère de la Santé.

Le Programme de santé mentale périnatale



Health Sciences North
Horizon Santé-Nord

127, rue Cedar
Sudbury ON P3E 1B1
705 523-4988
www.hsnsudbury.ca



Health Sciences North
Horizon Santé-Nord

(Available in English)

Qu'est-ce que la santé mentale périnatale?

La grossesse et l'accouchement sont habituellement deux expériences joyeuses et enrichissantes pour les femmes et leurs proches.

Cependant, les études révèlent que plus de 20 % des femmes vivront de graves problèmes de dépression ou d'anxiété pendant la période périnatale.

La période périnatale englobe la grossesse, l'accouchement et jusqu'à 12 mois après la naissance du bébé.

Programme de santé mentale périnatale (PSMP)

Nous comprenons qu'il peut être difficile de prendre soin de votre bébé, de votre famille et de vous-même, surtout lorsque des symptômes de dépression et d'anxiété viennent s'en mêler. Les soins que nous offrons vous permettront de reconnaître comment ces symptômes peuvent parfois modifier la perception que vous avez de vous-même et des autres, dont votre bébé. Ces soins vous aideront à explorer des moyens de composer avec les difficultés que vous éprouvez.

Notre équipe

L'équipe du PSMP est composée d'une infirmière autorisée, d'une travailleuse sociale inscrite, d'une coordonnatrice et d'une secrétaire de programme, ainsi que d'une psychiatre consultante.

Qui servons-nous?

Le PSMP s'adresse aux femmes de 16 ans et plus aux prises avec un problème de dépression ou d'anxiété qui sont enceintes d'au moins 28 semaines ou qui ont un enfant de moins d'un an (l'enfant doit habiter avec la mère).

Qui peut faire une demande de services?

N'importe qui, notamment :
la cliente elle-même
des organismes communautaires
un médecin de famille ou une infirmière praticienne
des sages-femmes
d'autres fournisseurs de soins de santé

Qu'offrons-nous?

- Une évaluation individuelle et un traitement
- Une évaluation familiale et du soutien
- Des renvois vers d'autres ressources communautaires

Parfois, à la discrétion de l'équipe du PSMP, une évaluation par une psychiatre qui se spécialise dans l'aide pour les mères atteintes de dépression ou d'anxiété peut être recommandée. Cette évaluation pourrait être nécessaire pour vous aider, l'équipe du PSMP et vous-même, à coordonner le traitement le mieux adapté à vos besoins.

Vie privée et confidentialité

Comme l'exige la *Loi de 2004 sur la protection des renseignements personnels sur la santé* (LPRPS), la confidentialité de vos renseignements sera protégée. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser.

Quel est le temps d'attente avant d'obtenir un rendez-vous?

Un membre de l'équipe du PSMP communiquera avec vous pour vous donner un rendez-vous après que nous aurons reçu la demande de services. Veuillez noter que nous faisons de notre mieux pour vous offrir nos services le plus tôt possible. Cependant, en raison d'un grand nombre de demandes, nous pourrions inscrire votre nom sur une liste d'attente. C'est pourquoi nous vous demandons de rester en communication étroite avec votre médecin de famille, votre infirmière praticienne ou un autre service de soutien communautaire.

Si vous avez besoin d'un soutien immédiat, n'hésitez pas à communiquer avec l'équipe d'intervention en cas de crise en composant le 705 675-4760, jour et nuit, sept jours sur sept. Vous pouvez vous présenter sans rendez-vous au bureau d'intervention en cas de crise, entre 8 h et 22 h. Le bureau est situé au 127, rue Cedar à Sudbury. Sinon, allez au Service des urgences d'HSN, situé au 41, chemin du lac Ramsey à Sudbury.

