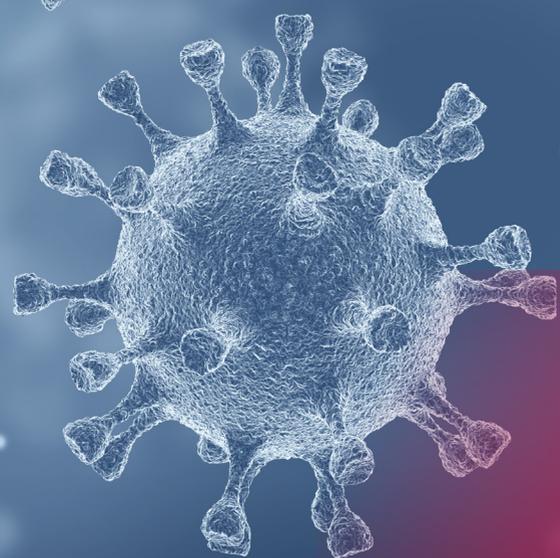
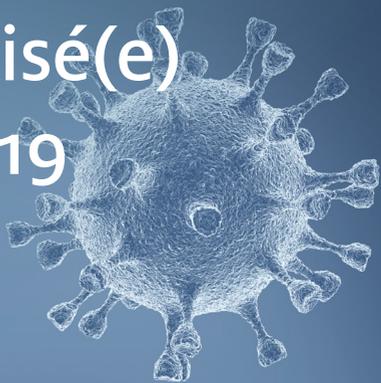


Je suis hospitalisé(e) pour le COVID-19

Brochure d'information à l'attention des patients



Cher patient, chère patiente,

Vous avez été admis(e) à l'UZA à la suite d'un test positif au coronavirus COVID-19, et vous avez besoin de soins médicaux. La présente brochure vous fournit de plus amples informations au sujet du virus et de votre processus de soins. Si vous avez d'autres questions, n'hésitez pas à vous adresser au personnel médical. Leurs coordonnées figurent à la fin de cette brochure.

1. Qu'est-ce que le coronavirus COVID-19?.....	3
2. Quels sont les symptômes?.....	4
3. Comment le coronavirus COVID-19 se propage-t-il?.....	4
4. Comment le coronavirus COVID-19 est-il détecté?.....	4
5. Comment le coronavirus COVID-19 est-il traité?.....	5
6. Comment avertir mes proches?.....	5
7. Comment rester en bonne santé physique et mentale?.....	6
8. Quand puis-je quitter l'hôpital?.....	11
9. Je rentre chez moi. Quel est la procédure?.....	11
10. Contact.....	12

Le site Internet www.uza.be/covid-19 vous propose des informations supplémentaires relatives à cette brochure, tant pour vous que pour vos proches. Vous n'avez pas accès à l'Internet ? Si tel est le cas, demandez des brochures supplémentaires au personnel soignant.

1. Qu'est-ce que COVID-19?

Les coronavirus

Les coronavirus sont une famille de virus qui provoquent des infections chez les humains et les animaux, allant d'un simple rhume à des affections graves telles que le MERS-CoV et le SARS-CoV.

Certains coronavirus d'animaux sont zoonotiques, ce qui signifie qu'une transmission est possible entre les animaux et les humains. Jusqu'à présent, il a été démontré que sept coronavirus pouvaient également provoquer une infection chez l'homme.

Le coronavirus COVID-19

Fin décembre 2019, les autorités sanitaires chinoises ont identifié une épidémie provoquée par un nouveau type de coronavirus (le SARS-CoV-2), causant la maladie COVID-19.

L'épidémie s'est déclarée dans la ville chinoise de Wuhan, capitale de la province de Hubei. Au départ, l'épidémie semblait être liée au marché de denrées alimentaires South China Seafood City, ce qui semble indiquer que le virus provenait probablement d'une source animale. Le virus est transmissible d'homme à homme, et s'est depuis lors propagé à d'autres pays.

2. Quels sont les symptômes ?

Les symptômes vont de maladies respiratoires légères à graves, accompagnées de fièvre, d'une toux et de difficultés respiratoires. En outre, le patient présente parfois des troubles gastro-intestinaux, ainsi qu'une perte de l'odorat et du goût, des symptômes tout à fait typiques de cette affection virale.

Certains groupes de la population sont considérés comme des « groupes à risque » : ces derniers risquent plus facilement de développer des symptômes graves. Il s'agit principalement de personnes âgées de plus de 65 ans et de personnes souffrant de maladies chroniques graves.

3. Comment le coronavirus COVID-19 se propage-t-il ?

Le coronavirus se transmet d'homme à homme par le biais de petites gouttelettes expulsées par la toux et lors d'éternuements. Par l'intermédiaire de ces gouttelettes, le virus se retrouve dans l'air, sur des objets et des surfaces. Toute personne qui inhale ces gouttelettes ou les introduit par les mains dans sa bouche, son nez ou ses yeux peut être infectée par le virus.

Il est possible de réduire le risque d'infection en se tenant à plus d'un mètre des personnes infectées, en se touchant le moins possible le visage et en veillant à une bonne hygiène des mains.

4. Comment le coronavirus COVID-19 est-il détecté ?

Chez les patients suspectés d'être infectés par le coronavirus COVID-19, un frotis de gorge et des prélèvements nasopharyngés sont effectués, puis envoyés au laboratoire.

5. Comment le coronavirus COVID-19 est-il traité ?

Pour l'instant, il n'existe pas de médicament spécifique contre le coronavirus. Toutefois, divers médicaments sont en cours d'expérimentation, mais leurs effets doivent encore être déterminés de manière scientifique.

L'approche actuelle vise donc principalement à réduire le nombre de vos plaintes. Par exemple, nous pouvons administrer de l'oxygène supplémentaire en cas de problèmes respiratoires, et réduire les plaintes telles que la fièvre et la douleur grâce au paracétamol. Le médecin vous informe systématiquement du traitement lié à votre prise en charge médicale.

6. Comment avertir mes proches ?

Vous devez vous isoler, et ne pourrez pas recevoir de visiteurs. Heureusement, il existe d'autres moyens de rester en contact avec votre famille, votre partenaire, vos amis, etc. Ainsi, n'hésitez pas à échanger les dernières nouvelles par le biais de WhatsApp, FaceTime, Skype, etc., ou utilisez le téléphone présent dans votre chambre.

Si vous le souhaitez, notre personnel médical peut également informer régulièrement une personne de contact de votre choix. Dans ce cas, le médecin appellera cette personne tous les deux jours, ou en cas de nouvelles importantes. Afin d'éviter autant que possible de déranger notre personnel médical durant les soins par des contacts téléphoniques, nous demandons à vos proches de ne pas nous contacter personnellement.

Êtes-vous préoccupé(e) par la façon dont vos proches, votre famille, vos enfants, vos petits-enfants, etc. vivent votre hospitalisation ? De nombreuses informations utiles sont disponibles à leur attention sur le site Internet suivant : www.uza.be/covid-19.

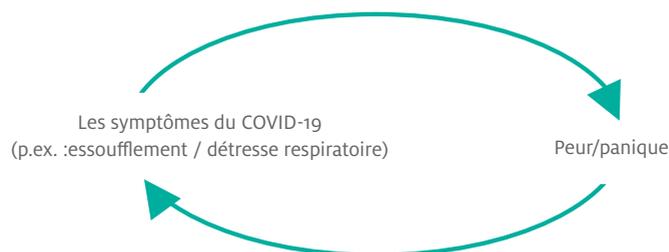
7. Comment rester en bonne santé physique et mentale ?

Nous comprenons que votre hospitalisation puisse entraîner des effets à la fois sur le plan physique que mental. À cet égard, nous vous proposons quelques conseils pour retrouver une stabilité mentale, physique et émotionnelle.

Les effets physiques

L'un des symptômes du coronavirus est l'essoufflement, à savoir la dyspnée. Toutefois, ce symptôme peut également résulter de l'angoisse et du stress que vous ressentez à cause de votre infection ou de votre hospitalisation. En cas de stress, votre respiration s'accélère, votre rythme cardiaque augmente et/ou vous ressentez une tension musculaire.

Ainsi, l'angoisse et le stress peuvent renforcer ou entretenir cet essoufflement actuel dû au coronavirus. De plus, si vous craignez que votre état de santé ne s'aggrave, vous vous concentrez davantage sur les symptômes ressentis, et accordez alors plus d'attention aux signes de la maladie, ce qui peut également renforcer ou maintenir l'anxiété et le stress. Comme vous pouvez le voir à l'aide du schéma ci-dessous, il s'agit d'un cercle vicieux. Nous allons tout mettre en œuvre pour vous aider à le briser.



Les effets émotionnels

Il est normal que vous ressentiez du stress et de l'anxiété à la suite de votre hospitalisation. Il est également logique que ces sentiments deviennent soudainement très envahissants. En fait, il s'agit de réactions normales par rapport à une situation anormale. Néanmoins, il n'y a pas lieu de paniquer.

Si vous remarquez que ces émotions persistent et entravent vos activités quotidiennes, nous vous recommandons de contacter un membre du personnel médical. N'hésitez pas à en parler au personnel soignant qui vient dans votre chambre.

Ce personnel soignant peut vous mettre en contact :

1. avec un psychologue pour une consultation téléphonique ;
2. avec un volontaire, si vous avez plutôt besoin d'un entretien informel.

Vous pouvez également contacter personnellement un volontaire en composant le numéro de téléphone suivant : 03/821.20.46 (ligne de chat).

Préférez-vous plutôt gérer vos émotions vous-même ? De plus amples informations en la matière peuvent être consultées sur le site Internet suivant : www.uza.be/mentaalwelzijn.

Réfléchir et ruminer

Lorsqu'un nouvel événement inattendu se produit, vous allez y réfléchir. C'est tout à fait normal. Toutefois, si ces pensées sont de nature négative, que vous vous enlisez et ne parvenez plus à chasser de telles pensées, on parle alors de ruminations.

Ces ruminations deviennent incommodes lorsque vous n'arrivez plus à vous détendre. Dans le but de réduire vos pensées négatives, nous vous proposons quelques conseils sur le site Internet suivant : www.uza.be/mentaalwelzijn.

Comment gérer ces effets ?

Outre un entretien avec un psychologue ou un bénévole, vous pouvez également gérer personnellement votre stress et vos émotions. Voici quelques conseils pour retrouver une stabilité mentale, physique et émotionnelle :

- Dites-vous bien que vous avez bien fait de vous rendre à l'hôpital. Ainsi, vous aidez les autres en vous faisant soigner.
- Certaines activités vous permettent-elles de retrouver un peu de sérénité ? Si tel est le cas, n'hésitez pas à vous adonner à de telles activités : dessiner, lire un livre, écouter de la musique ou des podcasts, jouer au sudoku, faire des mots croisés, etc.
- L'exercice physique constitue une étape essentielle dans votre processus de guérison. Dès que vous en avez l'autorisation, vous pourrez pratiquer une activité physique. Votre médecin ou votre kinésithérapeute vous proposera un programme d'exercices spécialement élaboré à l'attention des personnes atteintes d'une infection au coronavirus (COVID-19). Si vous suivez bien les instructions et ne dépassez pas vos limites, vous contribuerez ainsi à votre rétablissement de manière optimale.
- Votre routine quotidienne donne un sens à votre journée et vous aide à la mener à bien. Ainsi, le fait de planifier ou de programmer des activités quotidiennes permet de réduire l'ennui, et de détourner vos pensées de vos soucis. Maintenez des heures fixes pour les repas, le coucher et, si possible, les moments consacrés à vos exercices physiques. Ces différents moments constituent les points d'ancrage de votre journée.
- Prévoyez suffisamment de périodes de repos. Votre corps est (a été) très malade, et a besoin de se rétablir. Au moment opportun, votre médecin vous remettra la brochure relative à la fatigue (« Récupération mentale à la suite du coronavirus COVID-19 »). Cette brochure comprend des conseils en vue d'un rétablissement optimal.
- Vous êtes de plus en plus essoufflé(e) ou vous vous sentez très angoissé(e) ? En détendant votre corps, vous pouvez ainsi déplacer votre attention. À cet égard, la relaxation peut avoir des effets bénéfiques (pour de plus amples informations : www.uza.be/relaxatie).
- Si vous avez des angoisses ou que vous êtes stressé(e), essayez de limiter le temps que vous passez à regarder les nouvelles, et ne consultez que des sources fiables.
- Essayez d'éviter de prendre connaissance des informations relatives au coronavirus juste avant d'aller vous coucher, et ce, afin de pouvoir vous détendre. En effet, le fait d'éviter un tel flux d'informations tard dans la soirée peut avoir un impact favorable sur votre anxiété, votre stress et vos problèmes de sommeil.
- Si vous continuez à ruminer des pensées négatives, il peut être utile de les chasser, et de limiter le temps que vous y consacrez.
- La méthode « Apple » peut vous aider à vous mettre sur la bonne voie :
 - **Acknowledge:** Lorsque vous êtes en insécurité, inquiet ou effrayé, alors reconnaissez-le pour vous-même.
 - **Pause:** Ne répondez pas tout de suite à cela. Faites une pause et respirez.
 - **Pull back:** dites-vous que votre cerveau couveuse parle, et que votre pensées sont juste vos pensées. Ne croyez pas aveuglément ce que vous vous dit le cerveau couvant. Vos pensées ne sont pas des faits
 - **Let go:** Libérez vos pensées ou vos sentiments. Ils passeront. Vous n'avez pas besoin de vous y attarder. Vous pouvez les imaginer flottant sur une feuille dans la rivière ou sur un nuage.
 - **Explore:** Explorez le moment présent. Concentrez-vous sur ce qui va bien. Regardez autour de vous et remarquez ce que vous pouvez voir et entendre dans l'ici et maintenant. Ensuite, ramenez votre attention sur autre chose, comme une activité, un repos, un mouvement, ou sur ce que vous faisiez avant de commencer à vous inquiéter. Un exercice de relaxation aide également à être dans le moment présent.

Vous n'avez pas à tout faire par vous-même. Il est parfois tout aussi sage de demander de l'aide. Voici comment d'autres personnes peuvent également vous venir en aide :

- Il ne faut pas nécessairement refouler vos sentiments et vos émotions. Laissez-les venir, et discutez de vos préoccupations et de vos craintes avec votre infirmier ou votre infirmière, votre médecin, votre famille ou vos amis. N'hésitez pas à demander un entretien avec un psychologue par l'intermédiaire du personnel soignant qui se rend dans votre chambre. Vous avez besoin d'un entretien moins formel ? Dans ce cas, demandez à notre personnel médical de vous mettre en contact avec un bénévole.
- Restez en contact avec votre famille et vos amis par le biais du téléphone, de SMS, de WhatsApp, de FaceTime ou de Skype. À cet égard, essayez de fixer des moments déterminés avec votre famille et vos amis. Ces moments permettent de structurer votre temps, et offrent une perspective réjouissante.

Tout ne doit pas forcément se rapporter au coronavirus ou à votre hospitalisation. Ainsi, les conversations avec votre famille et vos amis ou avec les bénévoles peuvent également porter sur d'autres sujets. D'ailleurs, rien ne peut mieux soulager le stress que l'humour. N'hésitez pas à ajouter une touche d'humour à toutes vos conversations (téléphoniques).

8. Quand puis-je quitter l'hôpital ?

Vous resterez hospitalisé(e) au sein de l'UZA aussi longtemps que votre médecin le juge nécessaire. Au terme de l'oxygénothérapie, nous vous demanderons de pratiquer suffisamment d'exercice physique dans votre chambre pour que nous puissions évaluer les besoins en oxygène pendant l'exercice physique.

9. Je rentre chez moi. Quelle est la procédure ?

Les conseils en matière d'hygiène

Après votre sortie de l'hôpital, il se peut que vous deviez rester en isolement à votre domicile pendant un certain temps. Pour éviter la propagation du virus, nous vous demandons, ainsi qu'à vos proches, de suivre quelques conseils en matière d'hygiène tout au long de cette période. Ces derniers figurent dans la brochure « Conseils en matière d'hygiène pour (les proches d') un patient atteint du coronavirus COVID-19 en isolement à domicile ».

La durée de ces mesures sera examinée avec le médecin, mais celles-ci s'appliqueront au moins jusqu'à la disparition de la fièvre, et l'atténuation des autres symptômes.

Le rétablissement mental

Il est normal qu'après votre admission, vous puissiez souffrir de fatigue et/ou de troubles du sommeil, de problèmes de mémoire et de concentration, de cauchemars et de flashbacks (reviviscence de l'événement), de réactions émotionnelles rapides et/ou fortes, de stress, d'anxiété et de sentiments dépressifs. À mesure de votre rétablissement, ces symptômes s'atténueront avec le temps. Des exercices et un état d'esprit appropriés peuvent vous y aider. La brochure « Récupération mentale à la suite du coronavirus COVID-19 » contient des conseils pour un rétablissement rapide et pour retrouver un équilibre énergétique. Surfez également sur le site Internet www.uza.be/mentaalwelzijn pour obtenir des conseils relatifs à l'anxiété, au stress, aux ruminations et à la dépression. De plus, la brochure vous propose également quelques exercices de relaxation.

Restez en mouvement

L'exercice physique constitue une étape essentielle dans votre processus de guérison. Dès que vous en avez l'autorisation, vous pourrez pratiquer une activité physique. Votre médecin ou votre kinésithérapeute vous proposera un programme

d'exercices spécialement élaboré à l'attention des personnes atteintes d'une infection au coronavirus (COVID-19). Si vous suivez bien les instructions et ne dépassez pas vos limites, vous contribuerez ainsi à votre rétablissement de manière optimale.

Essoufflement ? Contactez votre médecin.

Remarquez-vous une augmentation de l'essoufflement ou l'apparition d'autres plaintes au terme de votre hospitalisation ? Si tel est le cas, contactez votre médecin généraliste.

Contact

Avez-vous des questions à nous poser au terme de la lecture de cette brochure ? N'hésitez pas à nous contacter. Êtes-vous toujours hospitalisé(e) au sein de l'UZA ? Dans ce cas, n'hésitez pas à en parler à un membre du personnel soignant. Si vous avez des questions à votre retour à domicile, veuillez nous contacter en composant le numéro suivant : +32 3 821 20 10.

Notes et questions

.....

.....

.....

.....

Cette brochure contient des informations générales et est destinée à compléter l'entretien avec votre prestataire de soins.

UZA / Drie Eikenstraat 655 / 2650 Edegem
Tel +32 3 821 30 00 / www.uza.be
Volg ons op facebook  en twitter 



L'UZA porte le label JCI pour des soins de qualité et en toute sécurité pour le patient.

