

# MESURES DE SOUTIEN POUR PERSONNES EN ISOLEMENT

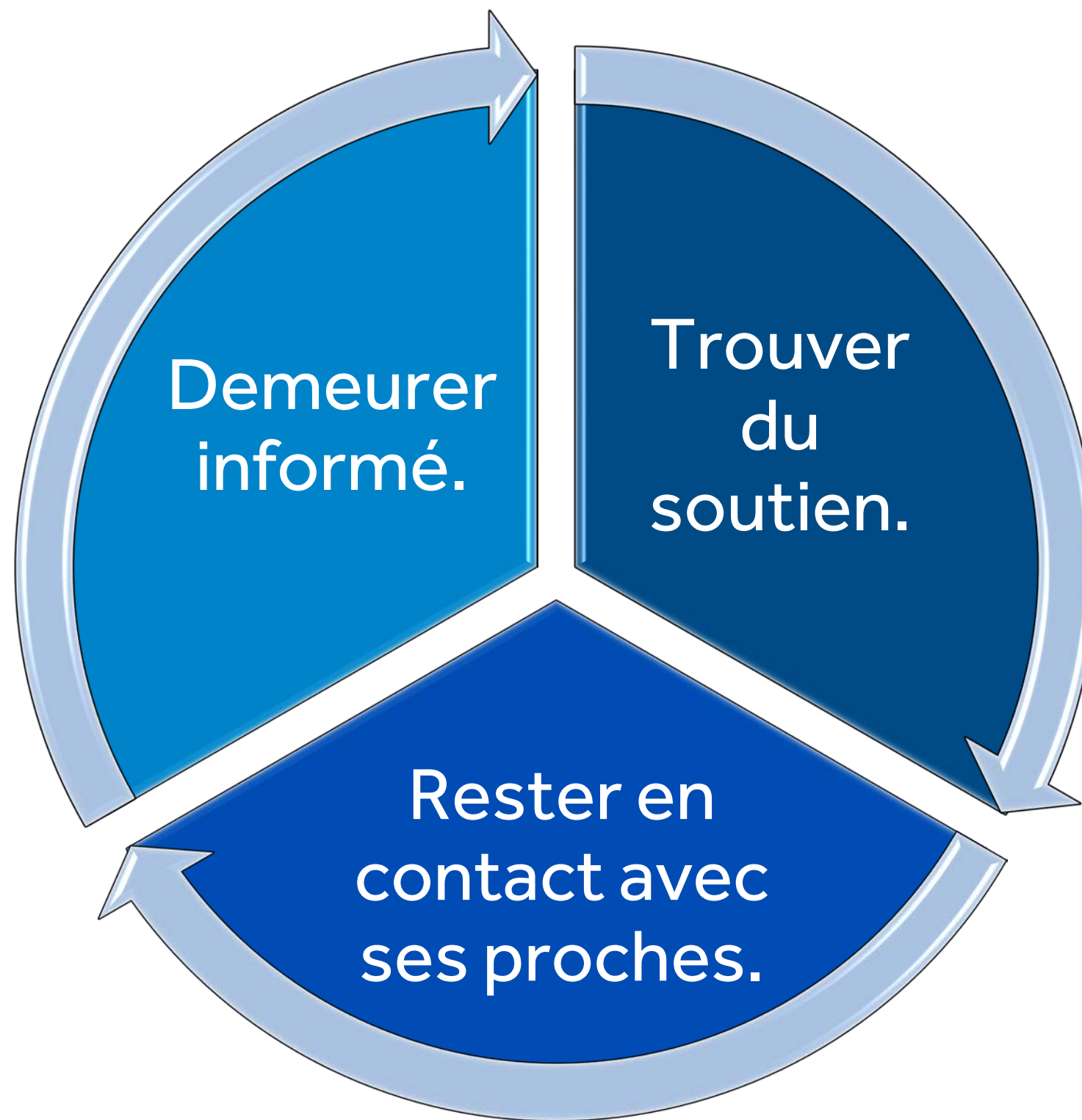
ALEX BAKER  
AVRIL 2020



## **Avis de non-responsabilité**

Ce contenu est offert à titre informatif seulement. Ce contenu ne vise pas à remplacer les conseils, diagnostics et traitements médicaux professionnels. Demandez toujours l'avis de votre médecin ou de tout autre professionnel de la santé qualifié si vous avez des questions concernant votre état de santé.

Medtronic Canada ne vérifie pas et ne contrôle pas le contenu de sites Web externes et n'est pas responsable des activités ou transactions commerciales que vous faites dans ces sites. Votre utilisation d'autres sites est soumise aux conditions d'utilisation et à la déclaration de confidentialité de ces sites. Il se peut que certains des produits figurant dans d'autres sites ne soient pas approuvés pour la vente au Canada.



Santé Canada	Diabète Québec	FRDJ Canada	OMS
Statistiques et directives actuelles.	Sensibilisation et éducation générale.	Mises à jour sur la chaîne d'approvisionnement de produits médicaux pour le DT1.	Renseignements et ressources mondiaux sur la COVID-19.
Ressources de sensibilisation, dont les vidéos de la D <sup>re</sup> Theresa Tam (ACSP).	Réponses aux questions sur le coronavirus.	DT1 et coronavirus: ce que vous devez savoir.	Conseils au grand public.
Assistant virtuel COVID-19.	Fiche patient à télécharger	Vidéos en direct sur Facebook.	En finir avec les idées reçues.

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19.html>

<https://www.diabete.qc.ca/fr/actualites/nouvelles/le-point-sur-le-coronavirus/>

<https://www.frdj.ca/coronavirus/>

<https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>



# MALADIE À CORONAVIRUS (COVID-19)

## COMMENT PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ MENTALE



### IL EST NORMAL DE RESSENTIR DE LA PEUR, DU STRESS ET DE L'INQUIÉTUDE EN TEMPS DE CRISE

La pandémie de COVID-19 est nouvelle et inattendue. Cette situation peut être déstabilisante et provoquer un sentiment de perte de contrôle. Il est normal pour les individus et les collectivités de ressentir de la tristesse, du stress, de la confusion, de la peur et de l'inquiétude. Chacun peut réagir différemment. Parmi les sentiments les plus courants, notons :

- ▶ La peur de devenir malade ou infecté par le virus de la COVID-19, ou encore d'infecter les autres
- ▶ Le sentiment d'être exclu ou jugé par les autres
- ▶ La peur d'être séparé de ses proches en raison de l'isolement ou de l'éloignement physique
- ▶ Le sentiment de désespoir, d'ennui, de solitude et de dépression découlant de l'isolement ou de l'éloignement physique
- ▶ La peur de perdre son emploi ou de ne pas pouvoir travailler, et d'avoir des difficultés financières
- ▶ Des préoccupations concernant l'éducation et le bien-être des enfants

### VEILLEZ À VOTRE BIEN-ÊTRE MENTAL ET PHYSIQUE

- ▶ Restez informé, mais accordez-vous des répit des médias sociaux, des journaux et des bulletins d'information.
- ▶ Pratiquez l'**éloignement physique**, mais gardez contact avec les autres. Faites part à vos amis et à votre famille de vos sentiments et de vos préoccupations par courriel, au téléphone, dans des clavardages vidéo et sur les plateformes des médias sociaux.
- ▶ Pratiquez la pleine conscience. Prenez des respirations profondes, faites des étirements ou pratiquez la méditation.
- ▶ Essayez de manger des repas sains, faites de l'exercice régulièrement et faites le plein de sommeil.
- ▶ Examinez comment vous pouvez tirer avantage de la flexibilité inattendue dans votre routine quotidienne.
- ▶ Concentrez-vous sur les aspects positifs de votre vie et sur les choses que vous pouvez contrôler.
- ▶ Faites preuve de bienveillance et d'empathie envers vous-même et les autres.
- ▶ Dans la mesure du possible, réduisez au minimum votre consommation de substances. si vous en consommez, assurez-vous de le faire de façon sécuritaire et d'observer de bonnes pratiques d'hygiène.



## VOUS N'ÊTES PAS SEUL – DEMANDEZ DE L'AIDE SI VOUS VOUS SENTEZ DÉPASSÉ

Si vous avez besoin de soutien, communiquez avec votre fournisseur de soins principal, un psychologue agréé ou un autre professionnel de la santé mentale de votre collectivité.

En cas de crise, n'hésitez pas à contacter les organismes ci-dessous :

### LIGNE D'ÉCOUTE ESPOIR POUR LE MIEUX-ÊTRE

Composez sans frais le 1 855 242-3310 ou **clavardez avec un conseiller**.

Service d'intervention immédiate en cas de crise offert à **tous les peuples autochtones du Canada**.

Des conseillers expérimentés et sensibilisés aux réalités culturelles peuvent vous aider si vous avez besoin de parler ou êtes en détresse.

Le counseling par téléphone et par clavardage est offert en anglais et en français. Le counseling par téléphone est aussi offert sur demande en cri, en ojibwé et en inuktitut.

### SERVICES DE CRISES DU CANADA

1-833-456-4566

Service offert à **tous les Canadiens** ayant besoin de soutien. Consultez le site **Services de crises du Canada** pour trouver les centres d'aide en cas de détresse et les organisations d'intervention en cas de crise les plus près de chez vous.



### JEUNESSE, J'ÉCOUTE


Composez le 1 800 668-6868 ou **textez PARLER au 686868**

Service offert en tout temps aux **Jeunes Canadiens âgés de 5 à 29 ans** qui ont besoin d'un service d'intervention professionnelle.

Téléchargez l'appli **Toujours à l'écoute** pour obtenir plus de soutien.

## SI VOUS CROYEZ QUE VOUS AVEZ DES SYMPTÔMES, UTILISEZ L'OUTIL D'AUTO-ÉVALUATION DES SYMPTÔMES COVID-19.

### POUR EN SAVOIR PLUS SUR LE CORONAVIRUS :

 1-833-784-4397

 [@canada.ca/le-coronavirus](https://canada.ca/le-coronavirus)



**NOUVEAU**  
**Téléverseur CareLink<sup>MC</sup> Personal 10.0**  
 Connectivité fiable pour faciliter le téléversement de données  
<https://carelink.minimed.eu>\*

**GUIDE D'INSTALLATION**  
 Collaboration plus facile avec votre professionnel de la santé

POUR TOUTE QUESTION TECHNIQUE :  
 Veuillez appeler la ligne d'assistance au  
 1 800 284-4416

AMÉLIOREZ LA QUALITÉ DE VOS RENDEZ-VOUS AVEC VOTRE PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ EN TÉLÉVERSANT VOS DONNÉES DANS CARELINK<sup>MC</sup>



Comprenez vos tendances glycémiques



Téléversez vos données régulièrement



Collaborez avec votre professionnel de la santé

**COMMENCEZ EN TÉLÉCHARGEANT LE FICHIER D'INSTALLATION DU NOUVEAU TÉLÉVERSEUR**

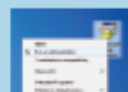
Un téléchargement unique par ordinateur sur lequel vous devez téléverser vos données.



1 Cliquez sur le lien de téléchargement et sélectionnez un endroit où enregistrer le fichier du téléverseur. (p. ex. sur votre bureau)

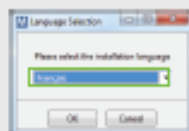


2 Cliquez sur « Comment installer l'application de téléversement »

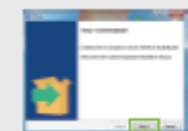


3 Ouvrez le dossier où vous avez enregistré le fichier. Cliquez à droite sur le fichier et sélectionnez « Exécuter en tant qu'administrateur »

**INSTALLEZ LE TÉLÉVERSEUR**



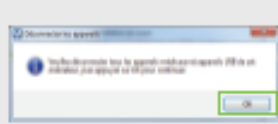
1 Choisissez votre langue



2 Cliquez sur « Suivant »



3 Cliquez sur « Suivant »



4 Assurez-vous que votre dispositif CareLink<sup>MC</sup> USB ou votre lecteur ne sont pas branchés et cliquez sur le bouton « OK »



5 Cliquez sur « Terminer » pour terminer l'installation



**VOUS ÊTES MAINTENANT PRÊT POUR L'INSCRIPTION ET LE TÉLÉVERSEMENT**

Le téléverseur est installé et fonctionne en arrière-plan, vous n'avez pas à le démarrer.

Retournez à votre page d'accueil de CareLink<sup>MC</sup> Personal lorsque vous êtes prêt à vous inscrire et à téléverser les données de votre pompe ou de votre lecteur dans CareLink<sup>MC</sup>.

Veuillez retourner la page pour consulter les directives de téléversement.



**NOUVEAU**  
**Téléverseur CareLink<sup>MC</sup> Personal 10.0**  
 Connectivité fiable pour faciliter le téléversement de données  
<https://carelink.minimed.eu>\*

**GUIDE DE TÉLÉVERSEMENT**  
 Votre première étape vers une meilleure compréhension de votre diabète

POUR TOUTE QUESTION TECHNIQUE :  
 Veuillez appeler la ligne d'assistance au  
 1 800 284-4416 ou écrire à  
[diabetexp.canada@medtronic.com](mailto:diabetexp.canada@medtronic.com)

**QUATRE ÉTAPES FACILES POUR AJOUTER UNE NOUVELLE POMPE**



Dans Internet Explorer, Chrome ou Firefox, rendez-vous au <https://carelink.minimed.eu>\*



1 Sélectionnez votre pompe



2 Vous pouvez téléverser les données d'une pompe 630G, Paradigm et de tout autre modèle



3 Entrez le numéro de série de la pompe  
 Entrez toutes les chiffres et toutes les lettres pour le 630G et juste les chiffres pour le Paradigm



4 Assurez-vous que la pompe est prête  
 Cliquez sur « Ajouter la pompe »

**TROIS ÉTAPES FACILES POUR TÉLÉVERSEZ LES DONNÉES D'UNE POMPE OU D'UN LECTEUR**

**ÉTAPE 1**



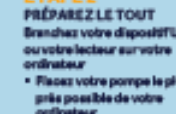
1 Sélectionnez l'appareil

**ÉTAPE 2**



2 Cliquez sur « Téléverser maintenant »

**ÉTAPE 3**



3 Assurez-vous que l'appareil est prêt pour le téléversement  
 Cliquez sur « Téléverser maintenant »

**LA PRÉPARATION EST LA CLÉ DU SUCCÈS**  
 Branchez votre dispositif USB ou votre lecteur à votre ordinateur ou à votre lecteur de glycémie sans fil Contour Next Link

- Placez votre pompe le plus près possible de votre ordinateur
- Gardez le lecteur connecté à la pompe



Assurez-vous que votre pompe est prête pour le téléversement  
 Vérifiez que la pompe n'affiche pas un de ces écrans :



- Aucun débit basal temporaire
- Aucune alarme
- Aucun bolus actif
- Aucune batterie faible
- Vérifiez que la date et l'heure correspondent à celles que votre ordinateur affiche

**Information sur la sécurité :**  
 logiciel CareLink<sup>MC</sup>

Le logiciel CareLink<sup>MC</sup> est destiné à être utilisé comme outil complémentaire dans la prise en charge du diabète et NON comme source critique à laquelle se fier.

Tous produits Appareil sur ce site Web pourraient ne pas être disponibles dans votre pays. Veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé local pour obtenir de plus amples renseignements.

© Medtronic, 2016. Tous droits réservés. Medtronic, le logo de Medtronic et le drapeau Plus fort, ensemble sont les marques de commerce de Medtronic. Les marques de tiers sont des marques de commerce de leurs propriétaires respectifs.

**Medtronic**

Medtronic Canada  
 99, rue Harbord  
 Brampton (Ontario)  
 L6Y 0R3

Tél : 1 800 284-4416  
[diabetexp.canada@medtronic.com](mailto:diabetexp.canada@medtronic.com)

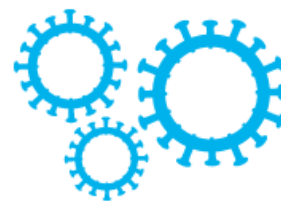
UC20190511 FC

PARLEZ À VOTRE PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ



Parlez à votre professionnel de la santé à propos de CareLink<sup>MC</sup> pour un partage de données plus efficace

# Collaboration pour prévenir la perturbation des approvisionnements du diabète pendant COVID-19



## Protégeant l'approvisionnement en médicaments pour le diabète et la santé de l'individu.

L'insuline est un soin thérapeutique essentiel pour ceux et celles qui sont atteints de diabète de type 1, et pour certains individus atteints de diabète de type 2 ou de diabète gestationnel.

Pendant les périodes de changement rapide, le montant d'insuline dont un individu a besoin peut changer.

Le stress, les changements des habitudes de sommeil, les habitudes alimentaires, activité physique et travail peuvent causer plusieurs changements physiologiques.

### Aux personnes atteintes de diabète ou leurs soignants :



S'assurer que vous avez suffisamment d'insuline pour vos besoins



Obtenir seulement le montant d'insuline dont vous avez besoin, pour assurer qu'il y en a assez pour tous



Ça peut prendre plus longtemps pour obtenir l'insuline, alors laisser suffisamment de temps pour remplir votre ordonnance



Ne recueillir pas de grands montants d'insuline ou de devises médicaux

### À nos chers professionnels des soins de santé et aux payeurs :



Le traitement doit être adapté à l'évolution des besoins thérapeutiques, ce qui peut entraîner une augmentation des besoins en insuline



Faire preuve de jugement professionnel lors de la prescription, de la distribution et du remboursement de l'insuline et des bandelettes de glycémie

Pour plus de renseignements par rapport à COVID-19, visitez :



Gouvernement du Canada

1-833-784-4397  
[canada.ca/coronavirus](https://canada.ca/coronavirus)

Diabète Canada vous remercie de votre collaboration et de votre soutien pour éviter les interruptions d'approvisionnement en médicaments contre le diabète tout en protégeant les soins aux patients individuels.

Le diabète est une maladie chronique qui requiert uniquement une autogestion intense et les personnes atteintes de diabète doivent administrer de l'insuline et vérifier leur glycémie de manière appropriée pour éviter une crise de santé aiguë ainsi que des conséquences à long terme.



diabetes.ca  
1-800-BANTING (226-8464)

DIABÈTE  
CANADA

Mars 2020

## Rester en sécurité si vous avez le diabète et que vous êtes malade ou à risque de déshydratation



Vous êtes à risque de déshydratation si vous présentez n'importe lequel des symptômes suivants :

- Vomissements
- Diarrhée
- Fièvre
- Exposition excessive à la chaleur et/ou humidité sans avoir assez bu



**BUVEZ** beaucoup de liquides, contenant un minimum de sucre (sauf si on vous a dit de limiter les liquides)

- Considérez les solutions de réhydratation contenant des électrolytes (comme Gastrolyte®, Hydralyte®, Pedialyte®), les soupes ou les bouillons clairs, l'eau, les boissons gazeuses diète (p. ex. soda au gingembre diète), le jus de pomme dilué
- Limitez la caféine (provenant du café, du thé et des boissons gazeuses) qui aggrave la déshydratation



**PRÉVENEZ** la baisse de glycémie (hypoglycémie)

Si vous ne pouvez pas manger normalement, essayez n'importe lequel des aliments suivants, chacun contenant environ 15g de glucides.

- 1 tasse de lait\*
- 2/3 tasse de jus
- 1/2 tasse de compote de pommes
- 1/2 tasse de Jell-O régulier
- 1/2 tasse de yogourt aromatisé\*
- 1/2 tasse de crème glacée\* ou sorbet
- 2/3 tasse de boisson gazeuse régulière (éviter les boissons caféinées)
- 1/4 tasse de pudding ou 1/2 tasse de pudding sans sucre
- 1 popsicle double



\* Il peut être mieux d'éviter ces aliments en présence de vomissements ou diarrhée

Si vous **PRENEZ DE L'INSULINE**, vous devez vérifier votre glycémie plus souvent et vous devrez peut-être ajuster la dose d'insuline que vous vous injectez.

Si vous **MANGEZ MOINS QUE D'HABITUDE**, et que les symptômes durent plus de 24 heures, vous devriez **CESSER TEMPORAIREMENT** :

Certains médicaments pour le diabète

- Sécrétagogues : p.ex. Gliclazide (Diamicon®), Glyburide (Diabeta®), Répaglinide (GlucoNorm®)



122028

diabetes.ca  
1-800-BANTING (226-8464)  
info@diabetes.ca

DIABÈTE  
CANADA

# PARLER DU CORONAVIRUS AVEC SON ENFANT

## CHU STE-JUSTINE

<https://www.chusj.org/fr/soins-services/C/COVID-19>

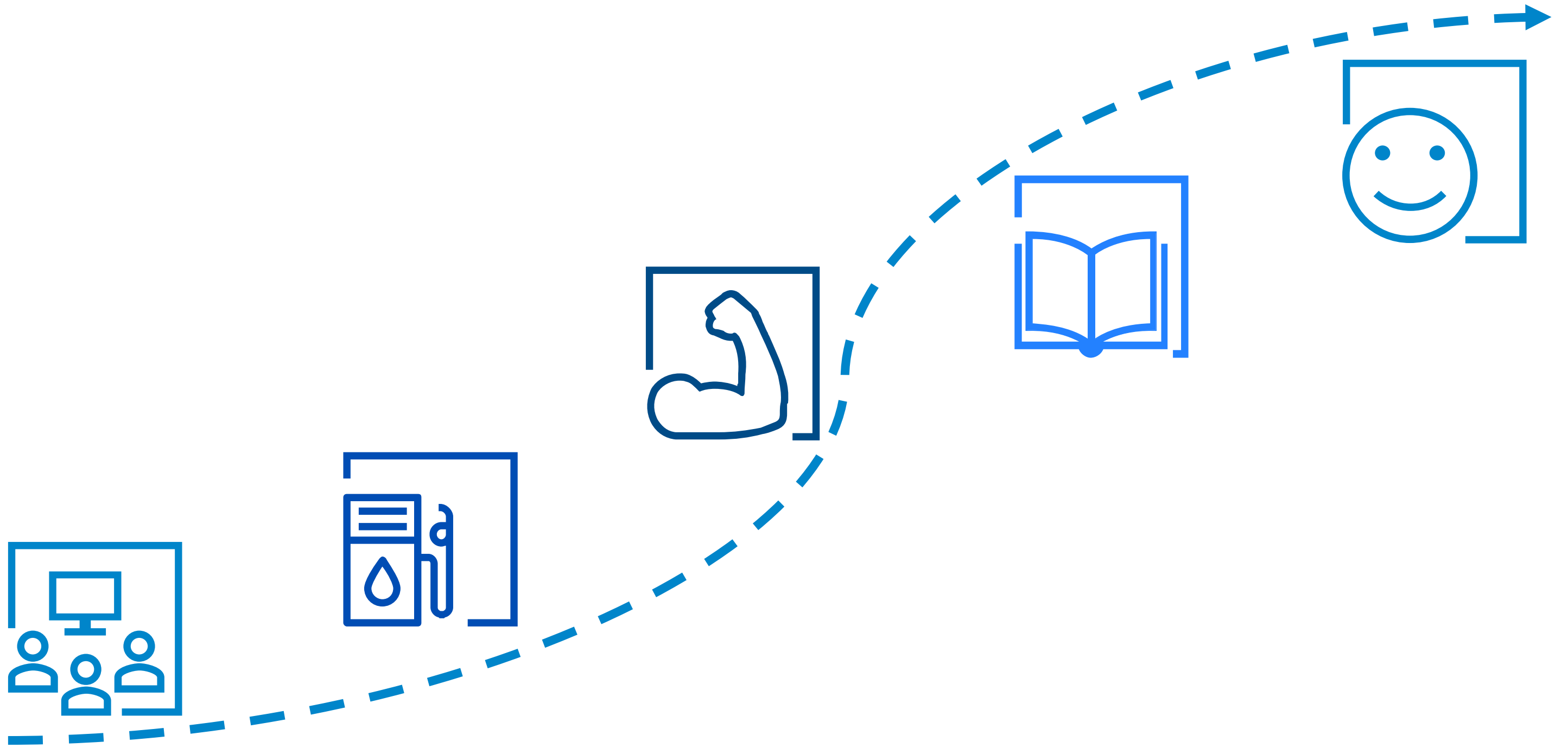
## SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE (VOIR LA SECTION « INFORMATIONS POUR LES FAMILLES »)

<https://www.cps.ca/fr/tools-outils/information-et-ressources-sur-la-covid-19-pour-les-pediatres>

## LIVRE POUR ENFANTS DE L'OMS

<https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-04/My%20Hero%20is%20You%2C%20Storybook%20for%20Children%20on%20COVID-19%20%28French%29.pdf>





**MERCI!**

