Santé à domicile Ontario

Services de santé mentale pour adultes

Pour obtenir des services de santé mentale pour adultes

Il y a de nombreux services de santé mentale qui peuvent vous aider dans notre communauté.

Vous ne savez pas trop par où commencer? Appelez Here 24/7, n'importe quand, au 1 844 437-3247 pour vous renseigner sur les services communautaires offerts à vous et à votre famille.

Services de soutien à domicile et en milieu communautaire de Waterloo Wellington offre aussi des services de soutien spécialisés en santé mentale à court terme aux personnes qui :

- ont au moins 18 ans;
- ont reçu un diagnostic de problème de santé mentale, comme la schizophrénie, un trouble dépressif majeur, un trouble bipolaire, un trouble de l'anxiété ou un trouble obsessionnel compulsif;
- ont des problèmes de santé mentale continus pour lesquels des services d'évaluation, d'intervention, de réadaptation et de rétablissement sont nécessaires.

Un coordonnateur de soins déterminera avec vous quels sont les services qui répondent le mieux à vos besoins. Vous pouvez être dirigé vers nos services par un hôpital, un organisme communautaire ou votre fournisseur de soins de santé familiale. Vous ou un membre de votre famille pouvez aussi communiquer avec nous et demander à parler à un coordonnateur de soins de santé mentale.

Ligne d'accueil pour les services de santé mentale pour adultes

519-748-2222
1-833-515-1234 (sans frais)

Téléc. : 519-883-5550

Votre plan de soins de santé mentale

Votre équipe de soins de santé comprendra un coordonnateur de soins de santé mentale et une infirmière en santé mentale. Vous pourriez aussi être admissible à des services d'ergothérapie, de physiothérapie, de travail social ou de soutien à la personne.

Nous travaillerons avec vous, votre famille et vos fournisseurs de soins (p. ex. équipes de soins de santé, médecins, services de soutien dans la communauté) pour que vous puissiez obtenir en temps opportun les services de santé mentale pour adultes dont vous avez besoin.

Pour vous aider à atteindre vos buts personnels

Nous vous aiderons à réaliser votre plein potentiel en vous aidant à établir vos buts personnels et à assumer la responsabilité de votre santé et de votre bien-être.

Votre coordonnateur de soins de santé mentale vous dirigera vers les services communautaires qui pourront vous offrir le soutien dont vous avez besoin pour atteindre vos buts personnels.

La santé mentale est un aspect important de votre santé générale. Nous vous aiderons à réaliser votre plein potentiel pour que vous puissiez :

- Gérez vos medicaments
- Bien comprendre votre problème de santé mentale
- Maintenir un mode de vie sain
- Établir des objectifs realists
- Gérer le stress
- Acquérir des techniques de relaxation
- Obtenir des services communautaires

Personne-ressource

Si vous avez des questions au sujet de nos services, n'hésitez pas à communiquer avec :
1-833-515-1234 • **ontariosanteadomicile.ca**

Où obtenir de l'aide en cas d'urgence

Si vous ou une personne que vous connaissez êtes à risque de vous faire du mal ou d'en faire à autrui, faites le 911 ou allez au service des urgences de l'hôpital de votre localité.

Où obtenir de l'aide en situation de crise

Programme Here 24/7

Appelez n'importe quand pour obtenir des services liés à un problème de santé mentale ou de dépendance ou à une situation de crise • 844 437-3247

Programme Thresholds

Programme de relève en milieu résidentiel pour les situations de crise (Waterloo Wellington) • 519-576-7431 | 866-797-7431

Ligne d'aide TorchLight

igne téléphonique pour personnes en détresse • 519-821-3760 | 888-821-3760

Où obtenir du soutien et des ressources

togetherall.com/fr-ca

Une communauté en ligne sûre où les gens s'entraident anonymement pour améliorer leur santé mentale et leur bien-être.

bouncebackontario.ca (Retrouver son entrain)

Programme gratuit d'acquisition de compétences permettant de gérer les symptômes de la dépression et de l'anxiété • 866 345-0224

connexontario.ca

Services de santé mentale, de lutte contre les dépendances et de traitement du jeu problématique • 866 531-2600

eSantéMentale.ca

Services, aide et soutien en santé mentale dans votre communauté