

**COVID-19 : quelques conseils pour les patients suivis par
l'équipe de la Clinique de la douleur**

Chère patiente, cher patient,

Pendant la crise sanitaire que nous traversons, l'équipe multidisciplinaire d'accompagnement et de traitement de la douleur chronique vous soutient. Cette période atypique nous oblige à faire face et à effectuer des ajustements.

Nous aimerions vous donner quelques recommandations afin de réduire au maximum le risque d'être infecté(e) par ce virus et de traverser au mieux cette période difficile.

Le Docteur Nikis, Stéphane, l'infirmière Mme Kerai, Fouzia ainsi que la psychologue Mme Pernias, Irene sont toujours joignables par téléphone.

- Dr Stéphane Nikis, médecin-algologue : via le numéro d'appel unique
- Fouzia Kerai, infirmière coordinatrice-algologue : 0471/80 60 60
- Irene Pernias, psychologue-algologue : 0470/92 38 71

Notez que les suivis continuent à se faire par téléphone. Vous pouvez demander le renouvellement de vos ordonnances prescrites à la clinique de la douleur par voie électronique via le mail du service (fonctionalgologique@epicura.be).

Ordonnances

Elles seront envoyées par le service à votre adresse mail. Il n'est pas nécessaire d'imprimer l'ordonnance. Vous pouvez :

- soit montrer le **code barre de l'ordonnance** directement au pharmacien sur votre GSM ;
- soit noter et communiquer le numéro du code barre de votre ordonnance au pharmacien. Votre prescription médicamenteuse sera délivrée sans problème.

Si vous avez des questions n'hésitez pas à revenir vers nous.

Comportement à adopter

Dans la mesure du possible, utilisez les alternatives de communication comme le téléphone, les mails ou encore les SMS.

Restez un maximum à la maison et évitez tout déplacement non essentiel.

Confiez certaines tâches à vos proches (voisins, amis, famille), comme aller chercher votre traitement à la pharmacie ou faire vos courses. Veillez à ne pas avoir de contact direct avec eux.

Si cela n'est pas possible :

- évitez les endroits où il y a beaucoup de monde ;
- gardez une distance d'1,5 mètre minimum des autres personnes ;
- évitez les transports en commun ;
- lavez-vous les mains (20 secondes suffisent!) avec du savon fréquemment (ou utilisez du gel hydroalcoolique).

De manière générale, respectez les recommandations du SPF Santé Publique.

N'oubliez pas de consacrer du temps à une **activité physique**. S'il fait beau, profitez de votre terrasse ou de votre jardin pour faire un peu de sport. Prenez un bol d'air dans votre quartier (à distance raisonnable de tout autre passant). Trouvez des alternatives pour bouger (applications gratuites, réseaux sociaux). Sur YouTube vous trouverez notamment des vidéos pour faire de l'activité physique à la maison, comme du yoga, du pilates, etc. Faites-vous plaisir en écoutant de la musique, en lisant... Profitez de cette opportunité pour prendre soin de vous tout en étant à **l'écoute de votre propre corps** et de ses **limites**. Ça permet de garder le moral et d'améliorer la qualité du sommeil.

Rappelez-vous des conseils apportés par l'ergothérapeute du service lors de votre bilan à la clinique.

Cependant, en cette période de confinement stressante :

- attention au risque de grignotage ;

- si vous aviez arrêté de fumer, attention au risque de reprendre ;
- si vous surfez sur le net, attention aux virus informatiques. Les organismes de cybersecurité gouvernementaux signalent une augmentation des activités de cyber organisations criminelles autour du thème COVID-19. Ne cliquez pas à tout va !

Pour continuer à prendre soin de vous au niveau psychologique, nous vous recommandons l'utilisation d'applications gratuites comme le petit bambou, par exemple, qui vous permettent de travailler la relaxation et la méditation. Des ouvrages complémentaires au travail thérapeutique ont été proposés par la psychologue afin de mieux supporter le confinement.

Si vous ressentez des symptômes comme de la fièvre, de la toux, des courbatures, des maux de tête ou encore une perte d'odorat, contactez votre médecin traitant par téléphone. Ne vous rendez pas immédiatement à l'hôpital. Informez-nous également rapidement si une infection au Covid-19 devait être suspectée afin de discuter de l'intérêt d'un éventuel arrêt transitoire de votre traitement de fond.

Plus d'infos ?

- <https://www.info-coronavirus.be>
- www.epicura.be, rubrique COVID-19
- Votre équipe multidisciplinaire de la clinique de la douleur :
 - Dr Anh BUI QUOC, anesthésiste - Algologue
 - Dr Stéphane NIKIS, anesthésiste - Algologue
 - Mme Fouzia KERAI, infirmière coordinatrice – Algologue – 0471/80 60 60
 - Mme Irène PERNIAS, psychologue – Algologue – 0470/92 38 71
 - Mme Maruschka HIROUX, ergothérapeute
 - Mme Noura RACHIDI, assistante sociale

Prenez soin de vous. Prenez soin de vos proches. Restez chez vous !