

Composition de l'équipe

- Médecin psychiatre responsable

Dr Marie MARX

- Cadre supérieur de santé

Laetitia AUBUGEAUD

- Médecins psychiatres :

Dr Clementine DOLMAIRE

Dr Marie MARX

- Infirmières :

Anne-Sophie DESENDER

Patricia GOURIOU

Lucie SALANDIN

EMSA-PSY

Du lundi au vendredi

01 30 81 86 09

DE 9 H à 17 H

Equipe Mobile Psychiatrique de la personne âgée

CH de Plaisir

30, avenue Marc Laurent

B.P 20

78375 PLAISIR Cedex



EMSA-PSY

Soutien aux EQUIPES

L'EMSA est disponible auprès de vous pour vous soutenir durant les semaines à venir

Vous pouvez nous joindre au 01.30.81.86.09 pour une écoute individuelle, ou nous pouvons vous rencontrer en groupe sur votre lieu de travail

-Écoute

-Soutien psychique

-Orientation si besoin

EMSA-PSY

Prendre soin de soi pour continuer à prendre soin des autres ...

- Soyez attentifs à vos propres besoins (boire, dormir, manger)
- Faites des pauses, même courtes durant votre temps de travail
- Faites des choses qui vous font du bien pendant vos temps libres
- Communiquez avec vos pairs pour vous soutenir entre vous. Vous vivez la même chose, et en parler permet de se sentir moins seul
- Soyez bienveillant avec vous-même
- Surveillez si vous n'avez pas de tristesse prolongée, de troubles du sommeil, d'automédication, de changement d'habitude alimentaire
- Gardez le contact avec vos proches
- Limitez les informations anxiogènes

Soyez indulgents avec vous-même et prenez soin de vous !

Et surtout MERCI pour tout ce que vous faites !