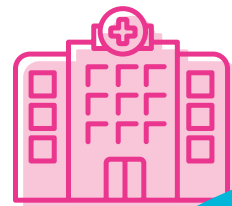


nedic

National Eating Disorder Information Centre

www.nedic.ca

Comment se préparer à un traitement en troubles alimentaires en hospitalisation ou en résidence





À qui s'adresse cette fiche-conseil ?

Cette fiche-conseil a été créée pour aider les personnes TDAH et autistes à se préparer à un traitement en troubles alimentaires en hospitalisation ou en résidence.



En quoi consiste un traitement en hospitalisation ?

- Le traitement se déroule en milieu hospitalier.
- Dans les hôpitaux qui disposent d'une unité spécialisée en troubles alimentaires, ce service se trouve généralement au même étage que l'unité de psychiatrie générale.
- Le séjour est couvert par l'assurance maladie provinciale ou territoriale.
- Les délais d'attente peuvent être importants.
- Le programme est souvent très structuré et encadré par des règles strictes.



En quoi consiste un traitement en résidence ?

- Se déroule dans un environnement chaleureux et de type familial.
- Souvent non couvert par l'assurance maladie provinciale ou territoriale; les coûts peuvent donc être élevés lorsque les frais doivent être assumés par la personne.
- Peut être partiellement ou entièrement couvert par une assurance maladie privée; il est possible d'être couvert par l'assurance de vos parents ou par une assurance collective.
- Généralement plus rapide d'accès qu'une hospitalisation, grâce à des délais d'attente plus courts.
- Offre souvent davantage de flexibilité et d'accommodements qu'un traitement en hospitalisation.



Quels éléments sont importants à prendre en compte lorsqu'un traitement en hospitalisation est envisagé ?

- Les hôpitaux sont des milieux animés, bruyants et très stimulants.
- Il est important d'informer l'équipe soignante des aménagements dont vous avez besoin pour vous sentir en sécurité et soutenu-e.
- Vous pourriez être la seule personne ayant un TDAH et/ou un profil autistique dans une unité spécialisée en troubles alimentaires.
- Les principales approches thérapeutiques utilisées en milieu hospitalier pour les troubles alimentaires — la thérapie cognitivo comportementale améliorée (TCC A) et la thérapie comportementale dialectique (TCD) — n'ont pas été conçues à l'origine pour tenir compte de la neurodivergence.
- Si vous vivez avec un trouble du comportement alimentaire restrictif ou évitant (ARFID), il peut être nécessaire d'informer davantage les soignants et de défendre vos besoins, parfois plus que les personnes présentant d'autres troubles alimentaires.

Quelles questions souhaitez vous poser avant d'aller en hospitalisation ?

Remarque : La disponibilité des renseignements peut différer d'un établissement à l'autre

- Quel est le temps d'attente?
- J'éprouve des difficultés avec ____; des accommodements sont-ils possibles? (voir la liste ci-dessous pour des exemples)
- J'ai des besoins alimentaires spécifiques; l'hôpital peut-il répondre à mes besoins pour ____?
- Pourrai-je avoir des visiteurs?
- Est-il possible d'obtenir une chambre privée prise en charge par l'assurance maladie publique?
- Existe-t-il un manuel qui détaille les règles de l'unité et que je pourrais consulter à l'avance?
- Si je souhaite recevoir un accompagnement spirituel, serait-il possible d'être mis-e en relation avec un-e intervenant-e?

Quelles accommodations POURRAIENT être mises à votre disposition ?

Remarque : Ces éléments peuvent différer largement selon l'hôpital

- La flexibilité du menu
- La possibilité de porter des écouteurs ou des protections auditives dans l'unité et à la salle à manger
- L'autorisation d'apporter certains aliments « sûrs »
- Un accès préalable à une copie du menu choisi
- Un accès à des versions écrites du règlement et de l'horaire quotidien
- Du soutien pour élaborer un plan d'intervention en cas de crise
- L'utilisation de vos moyens de communication préférés

Qu'est ce que vous pourriez vouloir apporter pour un séjour en hospitalisation ou en résidence ?

- Objets de réconfort, comme une peluche
- Des vêtements confortables et des chaussures d'intérieur (chaussons ou chaussures faciles à enfiler)
- Casque audio, protection auditive et/ou bouchons d'oreille
- Lunettes de soleil
- Aides à la communication, comme les cartes et/ou les outils de communication alternative et améliorée
- Câbles de charge courts (moins de 15 centimètres ou 6 pouces), blocs de répartition de charge et batterie externe
- Aliments « sûrs » (si autorisés)
- Jouets anti-stress et outils sensoriels
- Lingerie et couvertures (si autorisé et souhaité)
- Médications (si permise)
- Cellulaire
- Activités à faire pendant les temps libres

Et si l'anxiété persiste avant le traitement ?

Aller en traitement en hospitalisation ou en résidence peut représenter un grand changement dans la routine. C'est normal de vivre un mélange d'émotions, comme de la nervosité ou du débordement. Reconnaître ses besoins et se préparer à l'avance peut rendre la transition plus douce. Voici quelques éléments qui pourraient vous aider :

- Noter une liste de choses à faire
- Garder, autant que possible, des routines semblables à celles que vous avez à la maison pendant le traitement
- Planifier des pauses sensorielles pour vous recentrer
- Contacter des proches, des ami-e-s ou l'Anorexie et boulimie Québec (<https://anebquebec.com/>) pour obtenir du soutien
- Rappelez-vous que vous n'êtes pas seul-e — et que vous méritez des soins qui respectent votre neurodivergence!



NEDIC offre des services d'assistance en anglais. Vous pouvez contacter NEDIC pour obtenir des informations, du soutien, des ressources et des références par clavardage en direct sur nedic.ca, ou par téléphone sans frais au 1-866-NEDIC-20 (416-340-4156 dans la région du Grand Toronto).