

- Urgences pour TOUS les âges : **0848 133 133** (24h/24h)
- Consultation ambulatoire pour adultes **NON URGENT**, du lundi au vendredi:
  - o Région de Lausanne : **021 314 00 50** (8h-18h)
  - o Région de Morges, Nyon : **021 314 33 00** (8h-18h)
  - o Région d'Yverdon, Orbe, Payerne, Ste Croix: **021 314 25 11** (8h-18h)
  - o Région de Vevey : **021 965 73 00** (8h-12h et 13h-17h)
  - o Région de Montreux : **021 965 76 00** (8h-12h et 13h-17h)
  - o Région d'Aigle : **021 965 78 50** (8h15-12h30 et 13h-17h15)
- Consultation ambulatoire pour enfants et adolescents **NON URGENT**, du lundi au vendredi (8h15-17h45) :
  - o Région de Lausanne, Morges, Nyon, Yverdon, Orbe, Payerne, Ste Croix : **021 314 44 35** / mail : **cora@chuv.ch**
  - o Région de Vevey, Montreux, Aigle : **021 965 78 70**
- Consultations ambulatoires pour les personnes âgées > 65 ans **NON URGENT**, du lundi au vendredi :
  - o Région de Lausanne : **021 314 82 60** (8h à 18h)
  - o Région de Morges : **021 314 81 52** (8h à 18h)
  - o Région de Nyon : **021 314 37 00** (8h à 18h)
  - o Région d'Yverdon et Nord vaudois : **021 314 50 60** (8h à 18h)
  - o Région de Vevey et Est vaudois : **021 965 72 50** (8h30-12h45 et 13h15-17h30)
- Consultation ambulatoire de médecine des addictions **NON URGENT**, du lundi au vendredi :
  - o Région de Lausanne : **021 314 84 00** (8h30 à 17h30)
  - o Région d'Yverdon, Orbe, Payerne, Ste Croix : **021 314 78 20** (8h30 à 17h30)
  - o Région de Vevey et Montreux : **021 965 76 50** (8h45-13h et 13h45-18h)
  - o Région d'Aigle : **021 965 77 00** (8h45-13h et 13h45-18h)
- Consultations psychothérapeutiques pour Migrant-e-s de l'association « Appartenances » **NON URGENT**, du lundi au vendredi :
  - o Région de Lausanne : **021 341 12 50** (9h-12h30 et 14h-17h)
  - o Région d'Yverdon : **024 425 06 65** (lundi au jeudi 9h-16h)
  - o Région de Vevey : **021 922 45 22** (lundi au jeudi 9h-16h)

# VOUS ARRIVEZ D'UKRAINE ?

Tout ce qu'il faut savoir pour prendre soin de votre santé psychologique



**Evam**

ETABLISSEMENT  
VAUDOIS  
D'ACCUEIL  
DES MIGRANTS

**A**ppartenances



**unisanté**  
Centre universitaire de médecine générale  
et santé publique • Lausanne



## Quand faut-il consulter un psychologue ou un psychiatre ?

- Si VOUS ou VOTRE ENFANT avez déjà eu un traitement psychiatrique ou psychologique en Ukraine et si vous avez des médicaments à prendre ici, consultez rapidement votre médecin généraliste, le pédiatre de votre enfant ou l'infirmière de l'USMi.
- A votre arrivée en Suisse, il est normal de vous sentir stressé, nerveux et d'avoir des difficultés de sommeil. Vous et votre famille vivez des événements très difficiles. Si vous pensez que cela dure trop longtemps, que cela vous empêche d'avancer et que c'est un obstacle dans votre quotidien, alors vous pouvez demander une consultation psychiatrique ou psychologique pour VOUS ou pour VOTRE ENFANT.
- Si VOUS ou VOTRE ENFANT avez vécu un événement extrême, très violent, brutal, et que cela vous affecte fortement, vous pouvez demander à consulter un psychiatre ou psychologue dès à présent.
- Si VOTRE ENFANT arrête de jouer ou ne joue qu'à la guerre, s'il s'isole, ne parle plus, ou exprime des idées inquiétantes, nous vous conseillons de consulter un psychiatre ou un psychologue pour qu'il évalue la situation.
- Si VOUS ou VOTRE ENFANT devenez agressifs facilement, rencontrez des difficultés pour vous concentrer, sursautez au moindre bruit ou que vous avez des réactions physiques incompréhensibles, comme des tremblements soudains, palpitations cardiaques, fatigue insurmontable, douleurs physiques inexplicables ou maux de tête et de ventre très fréquents, consultez votre infirmière de l'USMi, votre médecin de famille ou le pédiatre de votre enfant. Ils pourront vous conseiller.



## Le système de santé sur le canton de Vaud

En Suisse, il est très simple d'aller chez le psychiatre ou le psychologue. Toute les personnes - pères, mères, enfants, professionnels - qui sont en bonne santé habituelle peuvent consulter lorsqu'elles vivent une situation difficile et qu'elles ont besoin d'aide pour gérer trop de tristesse, de stress, de souvenirs traumatiques, de problèmes de sommeil, etc.

- La grande majorité des traitements médicaux psychiatriques et psychologiques sont directement payés par l'assurance maladie : les consultations ambulatoires, les médicaments, les urgences et les hospitalisations.
- ATTENTION ! Avant de consulter un psychiatre ou psychologue, renseignez-vous auprès de la personne qui vous suit pour vous assurer que c'est la bonne option et que le traitement est remboursé par l'assurance maladie. Il est aussi possible d'obtenir de l'aide auprès des médecins généralistes, pédiatres et infirmières de l'USMi.
- Vous pouvez avoir un interprète Ukrainien ou Russe pour les consultations. Il est gratuit pour vous.

### Comment vous y prendre pour consulter ?

Parlez d'abord à la personne qui vous suit. Cela dépend d'où vous vivez :

#### Vous vivez dans un appartement ?

Appelez à votre médecin de famille ou le pédiatre de votre enfant.

#### Vos enfants vont à l'école ?

Ils peuvent aussi parler avec l'enseignant, l'infirmière ou le psychologue scolaire.

#### Vous vivez dans un centre EVAM ?

Vous pouvez parler à votre assistant social, appeler le pédiatre de votre enfant ou l'infirmière de l'USMi du lundi au vendredi (8h30-12h et 13h30-17h) : 021 314 77 00