

# Réponse santé de Nord-Kensington : Quelle aide peut apporter le NHS suite à l'incendie de la Tour Grenfell

## Contenu

L'impact du traumatisme .....	1
Comment le NHS peut vous aider .....	2
Rencontrez votre médecin traitant .....	2
Besoin de parler ? .....	2
Appeler ou envoyer un e-mail à la ligne d'aide d'urgence du NHS.....	2
Prise en charge et auto-présentation.....	2
Services pour les enfants .....	3
Faire en sorte d'aller bien .....	3
Équipe de proximité.....	3
Si vous connaissez quelqu'un présentant des risques de suicide .....	4
Votre santé physique .....	4
Soins respiratoires.....	4
Faire en sorte d'aller bien .....	4
Vaccin contre la grippe gratuit .....	5
Conditions préexistantes .....	5
Autre assistance disponible.....	5
Site web et application dédiés .....	5
Soutien au deuil.....	5
Soutien de la Royal Borough de Kensington et Chelsea (RBKC).....	5
Services de traduction .....	6
Aide continue.....	6

## **Vous ou quelqu'un que vous connaissez avez peut-être été touché par l'incendie de la Tour Grenfell en juin.**

À la suite d'un incident comme l'incendie de la Tour Grenfell, bon nombre des personnes touchées auront de plus grands besoins en matière de santé, et s'inquiéteront également de la santé de leur famille et de leurs amis. Cette brochure décrit le soutien en termes de santé mentale et physique offert par le NHS, et ce que vous pouvez faire par vous-même pour vous aider à rester en bonne santé.

### **L'impact du traumatisme**

Si vous étiez affecté par l'incendie, il est probable que vous souffrirez d'un traumatisme. Vous pouvez vous sentir déprimé, anesthésié, en colère, confus, anxieux, nerveux ou épuisé.

Certaines personnes se rendront compte qu'elles ne peuvent pas cesser de revivre ce qu'elles ont vu, senti, entendu ou ressenti ce jour-là. On appelle cela un retour en arrière. Les retours en arrière peuvent vous faire revivre l'expérience à maintes reprises, de telle manière qu'il vous est difficile de contrôler vos pensées et vos sentiments.

Un traumatisme peut signifier que votre esprit erre plus que d'habitude. Vous pouvez perdre votre concentration, oublier ce à quoi vous étiez en train de penser, ou même l'endroit où vous vous trouvez. Vous pouvez également faire des cauchemars.

Les traumatismes peuvent se manifester sous différentes formes. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise manière de se sentir après un incident majeur comme un incendie. Peu importe ce que vous ressentez, le NHS peut vous aider.

## **Comment le NHS peut vous aider**

### **Rencontrez votre médecin traitant**

Votre médecin généraliste fixera rapidement votre rendez-vous et vous donnera un espace pour parler de votre santé avec un professionnel expérimenté, qui connaît vos antécédents médicaux.

Les médecins traitants peuvent réserver des rendez-vous plus longs pour les personnes touchées par l'incendie. Vous aurez beaucoup de temps pour parler de tout ce que vous éprouvez.

Si vous n'avez pas de médecin traitant, vous trouverez des renseignements sur les inscriptions sur le site [www.nhs.co.uk](http://www.nhs.co.uk), ou auprès de votre cabinet médical le plus proche. Vous n'avez pas besoin d'une pièce d'identité ou d'un justificatif d'adresse pour vous inscrire. Si vous avez besoin d'aide pour remplir les formulaires, envoyez-nous un e-mail à [grenfell.response@nhs.net](mailto:grenfell.response@nhs.net).

Une liste des cabinets médicaux existants se trouve au dos de cette notice.

## **Besoin de parler ?**

### **Appeler ou envoyer un e-mail à la ligne d'aide d'urgence du NHS**

Pour toute personne qui a besoin d'un soutien émotionnel ou psychologique urgent, le NHS local fonctionne gratuitement, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Le service est confidentiel et vous n'avez pas besoin de donner vos données personnelles. Les services peuvent être joints en appelant le 0800 0234 650 ou en envoyant un e-mail à [cnw-tr.SPA@nhs.net](mailto:cnw-tr.SPA@nhs.net) tous les jours, à tout moment, y compris les week-ends et les jours fériés. Il vous suffit de signaler à la personne qui prend votre appel que vous avez été affecté par l'incendie de la Tour Grenfell, pour que celle-ci vous oriente rapidement vers le service et l'aide dont vous avez besoin.

### **Prise en charge et auto-présentation**

Il existe un service gratuit et confidentiel du NHS pour les enfants et les adultes affectés par l'incendie de la Tour Grenfell. Ce service vous assiste si vous ou vos enfants êtes traumatisés, incapables de dormir, voyez ressurgir des souvenirs ou images difficiles de l'événement de manière inattendue dans votre esprit, ou si vous vous sentez anxieux, stressés ou inquiets. Il existe également un programme complet de dépistage pour identifier

les personnes susceptibles de souffrir de troubles de stress post-traumatique (TSPT). Vous pouvez vous inscrire par vous-même sur : [www.take-time-to-talk.com](http://www.take-time-to-talk.com).

### **Services pour les enfants**

Depuis le mois de juin, nos équipes ont travaillé en étroite collaboration avec les écoles et les familles pour apporter un soutien psychologique aux enfants et aux adolescents. Ce service s'appelle CAMHS (Child and Adolescent Mental Health Services), et regroupe les services visant à la protection de la santé mentale des enfants et adolescents. Vous pouvez être amené à être évalué afin de savoir si vous manifestez des signes de détresse, et, le cas échéant, être renvoyé vers un service approprié. Le CAMHS accepte les recommandations des professionnels de santé (y compris les médecins généralistes), des écoles et des collèges, mais aussi de vos familles ou soignants. Vous pouvez également vous référer vous-même au service en appelant le : 0800 0234 650.

### **Faire en sorte d'aller bien**

Le NHS vous conseille vivement de contacter l'un des services ci-dessus si vous présentez les signes de traumatisme décrits par cette brochure. Toutefois, si vous ne vous sentez pas capable, il y existe des choses que vous pouvez faire vous-même, dont l'efficacité pour atténuer les symptômes est cliniquement prouvée.

### **Respirez et comptez**

Si vous paniquez ou si vous éprouvez un flashback, essayez de vous concentrer sur votre inspiration, votre expiration, puis de compter jusqu'à cinq. Certaines personnes trouvent que compter les objets - par exemple, en comptant chaque objet rouge qui vous entoure - peut aussi être très apaisant.

### **Identifiez vos facteurs déclencheurs de crise**

Les sons, les scènes et les odeurs sont des facteurs déclencheurs communs pour votre cerveau, lorsque celui-ci fait face à un traumatisme. Tenir un journal dans lequel vous rendez compte de ce que vous ressentez peut vous permettre de repérer les tendances, et d'identifier à l'avance des choses susceptibles de susciter en vous la panique ou la colère. Si vous parvenez à identifier ces signes assez tôt, il peut être plus facile de les gérer. Par exemple, vous pouvez vous rendre compte que passer par certains endroits provoque régulièrement en vous une perte de concentration, de l'anxiété ou la sensation de revivre l'incendie, comme s'il se produisait à nouveau à ce moment précis. Si vous êtes préparé à voir surgir ces sentiments, il se peut que vous soyez en mesure de rendre vos symptômes moins impressionnants.

### **Prenez du temps pour vous**

Les personnes qui ont vécu un traumatisme ont de nombreuses façons de se tranquilliser. Certaines personnes portent sur elles un objet familier ou se concentrent sur un objet proche qui garde leur esprit dans le présent. Cela peut être quelque chose de simple, comme un bijou, une montre, un anneau de clé, un stylo ou un « fidget spinner ». Autorisez-vous à prendre soin de vos propres besoins. Prenez le temps de regarder votre film préféré, d'écouter de la musique familière, de lire un livre, une bande dessinée ou un magazine réconfortant, et rappelez-vous que vous êtes en sécurité maintenant.

### **Équipe de proximité**

Le travail de l'équipe de proximité consiste à amener le NHS auprès de ceux qui en ont besoin, là où elles se trouvent. Outre un service de porte à porte, ils sont également basés à l'Église méthodiste de Notting Hill, 240 Lancaster Rd, Londres W11 4AH, de 11h à 8h et de 10h jusqu'à 8h sur The Curve, 10 Bard Road, W10 6TP. L'équipe est présente pour vous aider en proposant une formation et un soutien aux bénévoles, en répondant aux préoccupations des voisins, de la famille et des amis et en tenant des cliniques adaptées

**0800 0234 650 [www.grenfell.nhs.uk](http://www.grenfell.nhs.uk)**

aux besoins locaux. Ces services sont disponibles sur demande en appelant le 020 8962 4393 ou en envoyant un e-mail à l'adresse suivante : [grenfell.response@nhs.net](mailto:grenfell.response@nhs.net).

L'équipe est très heureuse de participer à des réunions de groupe, ou d'organiser des réunions sur un sujet spécifique si vous le souhaitez.

### **Si vous connaissez quelqu'un présentant des risques de suicide**

Si vous remarquez qu'une personne proche de vous éprouve des difficultés à surmonter une épreuve ou présente des troubles suicidaires, vous devez contacter la ligne spécialisée de la santé mentale, disponible 24/7, au 0800 0234 650, ou demander à la personne qui vous inquiète d'appeler. En cas de besoin urgent, les gestionnaires d'appel veilleront à ce que vous obteniez rapidement l'aide appropriée. Tout le monde n'a pas besoin d'un soutien psychiatrique spécialisé - pour certaines personnes, une aide pratique est nécessaire, et d'autres ont seulement besoin de quelqu'un à qui parler. Les Samaritains sont toujours disponibles sur appel confidentiel 24h/24 et 7j/7, gratuitement, au 116 123.

## **Votre santé physique**

### **Soins respiratoires**

Le service anglais de la santé publique continue de surveiller la qualité de l'air autour de la tour Grenfell, et rapporte toujours de faibles risques pour la santé des personnes suite à la pollution atmosphérique. Vous pouvez lire leurs rapports sur [www.gov.uk](http://www.gov.uk).

Cependant, vous pouvez toujours craindre que le feu ait affecté votre capacité à respirer ou qu'il ait provoqué l'apparition de problèmes supplémentaires si vous souffrez déjà de problèmes respiratoires, notamment l'asthme. Les difficultés respiratoires peuvent également être aggravées par le stress et les traumatismes.

Si vous êtes inquiet, vous pouvez prendre rendez-vous avec votre médecin généraliste qui vous auscultera et, si nécessaire, vous référera à une clinique spécialisée dans les pathologies respiratoires traitant à la fois les adultes et les enfants. Le NHS prendra rapidement en charge toute personne concernée par l'incendie, de sorte que vous ne devriez pas attendre plus de 14 jours pour être reçu sur recommandation. Des informations et des conseils sur la respiration supplémentaires sont disponibles sur [www.grenfell.nhs.uk](http://www.grenfell.nhs.uk).

### **Faire en sorte d'aller bien**

Le NHS est toujours disponible si vous avez besoin de notre aide. Il existe également un certain nombre de maladies et de blessures que vous pourriez traiter vous-même, comme une petite coupure, un mal de tête, une toux, un rhume ou une écharde. Soyez toujours prêt et gardez une armoire à pharmacie bien garnie.

Veiller à votre santé générale est également très important. Vous devez vous assurer que vous mangez bien et que vous faites suffisamment d'exercice. Si vous fumez, vous pourriez envisager d'arrêter avec l'aide du service anti-tabac Kick It. Pour accéder aux services ou pour en savoir plus, vous pouvez envoyer un e-mail à [s.smoking@nhs.net](mailto:s.smoking@nhs.net), ou téléphoner au 020 3434 2500, ou rendez-vous sur le site internet : [www.kick-it.org.uk](http://www.kick-it.org.uk). Si vous buvez, vous devez vous assurer que vous respectez les niveaux d'alcool quotidiens recommandés.

Si vous avez été affecté par l'incendie de la Tour Grenfell, il est important que vous gardiez également des contacts sociaux, que vous vous rendiez à toutes vos visites médicales et que vous n'ayez pas peur de demander de l'aide.

**0800 0234 650** [www.grenfell.nhs.uk](http://www.grenfell.nhs.uk)

### **Vaccin contre la grippe gratuit**

Nous étendons la vaccination annuelle gratuite contre la grippe à tous les résidents de la Tour Grenfell et du voisinage environnant. Votre médecin généraliste ou votre pharmacien peut vous le fournir, et vous pouvez les contacter directement. Pour les personnes déplacées ou immobilisées chez elles, veuillez contacter votre cabinet médical ou votre agent de proximité qui vous aidera à organiser votre vaccination.

### **Conditions préexistantes**

Au-delà des effets de l'incendie, vous souffrez peut-être de conditions préexistantes telles que la démence, le diabète ou d'autres problèmes de santé physique ou mentale. Il est important de parler à votre médecin traitant de l'aide supplémentaire dont vous aurez besoin et de vous renseigner sur ce que les associations ou organisations caritatives bénévoles peuvent vous apporter.

## **Autre assistance disponible**

### **Site web et application dédiés**

Vous pouvez trouver beaucoup d'aide en un seul endroit, depuis notre nouveau site de réponse. Le site propose des informations importantes sur la santé physique et émotionnelle, ainsi que le bien-être, les détails des événements, les actualités liées à la santé et des liens vers les autres ressources disponibles. L'adresse est [www.grenfell.nhs.uk](http://www.grenfell.nhs.uk).

À l'hiver 2017, une application du site web sera lancée pour permettre un accès rapide et facile depuis les appareils mobiles à ceux qui veulent s'informer depuis n'importe quel endroit.

### **Soutien au deuil**

Le deuil est un processus naturel qui suit la perte d'un être cher, mais dont les effets peuvent être dévastateurs. Si vous ou une personne que vous connaissez avez perdu un(e) ami ou un(e) proche(e) et que vous aimeriez en parler, vous pouvez vous obtenir de l'aide auprès de Cruse Bereavement Care. L'association Cruse offre un soutien aux adultes, aux jeunes et aux enfants via des rendez-vous en face à face, par téléphone, par e-mail et via son site web. Vous pouvez joindre ses interlocuteurs via sa ligne téléphonique gratuite au 0808 808 1677, ouverte du lundi au vendredi de 9h30 à 17h00 (hors jours fériés), avec des horaires étendus jusqu'à 20h00 le mardi, le mercredi et le jeudi. Vous pouvez également les contacter par e-mail, à l'adresse [helpline@cruse.org.uk](mailto:helpline@cruse.org.uk).

### **Soutien de la Royal Borough de Kensington et Chelsea (RBKC)**

L'équipe Care for Grenfell réunit en un seul point d'accès les services et soutiens proposés par la RBKC. L'équipe s'applique à répondre aux demandes ou à les rediriger vers les équipes compétentes et à s'assurer que les résidents reçoivent toute l'aide dont ils ont besoin. Le centre est ouvert tous les jours de 8h00 à 20h00, et un service d'urgence est disponible en dehors des heures de travail sept jours par semaine. Pour plus d'informations, appelez le 020 7745 6414, envoyez un e-mail à [careforgrenfell@rbkc.gov.uk](mailto:careforgrenfell@rbkc.gov.uk) ou rendez-vous sur [www.rbkc.gov.uk/newsroom/care-grenfell](http://www.rbkc.gov.uk/newsroom/care-grenfell).

**Services de traduction**

Si vous avez besoin des services d'un traducteur tandis que vous bénéficiez d'un service du NHS (soins respiratoires, services de proximité, traitement de TSPT par exemple), ceux-ci vous seront fournis en personne si nous sommes avertis à l'avance de votre venue, ou par téléphone si vous vous présentez sans délai. Votre médecin traitant peut également réserver un service de traduction pour vous.

**Aide continue**

Au sein du NHS, nous reconnaissons que vous aurez besoin d'aide pendant plusieurs années, et nous voulons travailler avec vous pour être certains de répondre à vos besoins.

Votre avis nous aidera à façonner nos services.

Si vous souhaitez nous faire part de vos commentaires, ou si vous avez des questions ou inquiétudes, appelez le 020 3350 4224 ou envoyez-nous un e-mail à [grenfell.response@nhs.net](mailto:grenfell.response@nhs.net)

## Cabinets médicaux aux inscriptions

### Centre médical de Foreland

188 Walmer Road  
Londres W11 4EP  
Tél : 020 7727 2604  
[www.forelandmedical.co.uk](http://www.forelandmedical.co.uk)

### Cabinet Beacon

111-117 Lancaster Road  
Londres W11 1QT  
Tél : 020 7985 9900  
[www.thepracticebeacon.nhs.uk](http://www.thepracticebeacon.nhs.uk)

### Centre médical de Notting Hill

14 Codrington Mews  
Londres W11 2EH  
Tél : 020 7727 5800  
[www.nottinghillgp.co.uk](http://www.nottinghillgp.co.uk)

### Centre médical de Portobello

14 Codrington Mews  
Londres W11 2EH  
Tél : 020 7727 2326  
[www.portobellomedicalcentre.co.uk](http://www.portobellomedicalcentre.co.uk)

### Centre de Santé de Saint Quintin

St Quintin Avenue  
Londres W10 6NX  
Tél : 020 8960 5677  
[www.stquintinhealthcentre-gppractice.co.uk/](http://www.stquintinhealthcentre-gppractice.co.uk/)

### Centre médicale de North Kensington

St Quintin Avenue  
Londres W10 6NX  
Tél : 020 8969 5151  
[www.northkensingtonmedicalcentre.nhs.uk](http://www.northkensingtonmedicalcentre.nhs.uk)

### Centre de santé Colville

51 Kensington Park Road  
Londres W11 1PA  
Tél : 020 7727 4592  
[www.colvillehealthcentre.co.uk](http://www.colvillehealthcentre.co.uk)

### Cabinet médical de Portland Road

16 Portland Road  
Londres W11 4LA  
Tél : 020 7727 7711  
[www.portlandroadsurgery.nhs.uk](http://www.portlandroadsurgery.nhs.uk)

### Centre consultatif pour la santé et le bien-être St Charles Exmoor

Exmoor Street  
Londres W10 6DZ  
Tél : 020 8962 5166  
[www.exmoorsurgery.nhs.uk](http://www.exmoorsurgery.nhs.uk)

### Centre consultatif pour la santé et le bien-être St Charles Barlby

Exmoor Street  
Londres W10 6DZ  
Tél : 020 8962 5100

### Dr Razak

**Centre Médical Golborne**  
12-16 Golborne Road  
Londres  
Grand Londres W10 5PE  
Tél : 020 8964 4801  
[www.golbornemedical.nhs.uk/](http://www.golbornemedical.nhs.uk/)

### Centre Médical Golborne

12-14 Golborne Road  
Londres  
Grand Londres W10 5PG  
Tél : 020 8969 2058  
[www.golbornemedical-drramasamy.co.uk](http://www.golbornemedical-drramasamy.co.uk)

Utilisez cet espace pour noter tous les numéros de téléphone importants ou les remarques que vous pourriez souhaiter conserver.

---

---

---

---

---


---

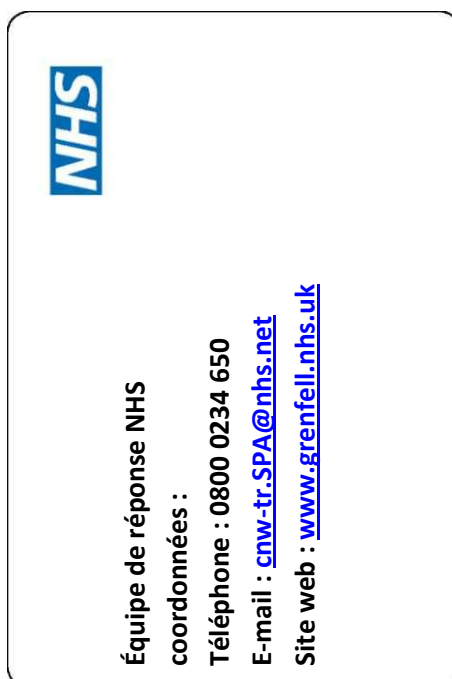
---

---

---

---

Détachez cette carte et conservez nos coordonnées au cas où vous en auriez besoin. 





Si vous avez des questions ou des commentaires à propos de cette notice, ou si vous souhaitez une copie en gros caractères ou dans une autre langue, appelez le 020 3350 4224 ou envoyez un e-mail à [grenfell.response@nhs.net](mailto:grenfell.response@nhs.net)

**Vous devriez demander de l'aide si vous identifiez les éléments suivants chez vous ou une personne que vous connaissez :**

- Changements de comportement
- Mise en retrait
- Apparence soucieuse ou inquiète
- Troubles du sommeil
- Paroles inquiétantes

**NHS**  
NHS West London CCG  
W : [www.grenfell.nhs.uk](http://www.grenfell.nhs.uk)  
E : [grenfell.response@nhs.net](mailto:grenfell.response@nhs.net)  
T : 020 3350 4224

CS46486 12/17