

Hygiène de Vie pendant l'épidémie de Coronavirus (Covid-19)

Pour vous permettre de préserver votre santé physique et psychique
Durant cette épidémie



**Déesse HYGIE, déesse de la santé, de la propreté et de l'hygiène*

Ce programme s'inscrit dans le programme ETP schizophrénie (labellisation ARS-2011-2015-2019), et est proposé par l'équipe d'ETP de CRISALID (Centre Support de Remédiation Cognitive et de Réhabilitation Psycho-sociale, CHI EPSM Oise). Il est issu du sous-module Hygiène de Vie.

Il a été élaboré en s'appuyant sur les connaissances actuelles sur l'épidémie, sur son impact sur la prise en soins des personnes adultes souffrant de troubles psychiatriques chroniques, mais pas uniquement ; il peut également se décliner pour toutes personnes adultes souffrant de pathologies chroniques. Compte-tenu de l'évolution des connaissances sur l'épidémie, et notamment celles concernant la durée de celle-ci, ce programme peut s'inscrire dans la durée et évoluer en fonction des avancées des connaissances scientifiques.

Ce programme à l'issue d'une offre initiale et en fonction de son évaluation pourra être proposé en offre de suivi et de renforcement.

Enfin l'objectif de ce programme, en dehors des conséquences liées à l'épidémie sur la santé globale, est d'améliorer la promotion de la santé et notamment la prévention primaire en intégrant davantage l'hygiène de vie dans la vie quotidienne.

Il doit être dispensé par du personnel soignant formé minimum aux 40h d'éducation thérapeutique.

Les mesures barrières et de distanciation sociale sont un prérequis indispensable à la mise en place de ce programme en groupe.

Description du Programme

Ce programme comprend 12 séances d'1 heure à raison d'une séance hebdomadaire. Il peut être dispensé soit en groupe (3 à 6 participants) soit en individuel. En individuel, il peut se faire soit en présentiel soit en téléconsultation. Il est animé par 2 professionnels de santé (avec la participation d'un médecin généraliste à l'une des séances).

Un BEP d'une heure est effectué avant la dispensation des séances (Cf Annexe1). Ce BEP inclut également des auto-questionnaires, portant sur l'anxiété (auto-questionnaire d'Anxiété Trait de Spielberger – STAI), la dépression (CES-D), les stratégies de coping et le sentiment d'efficacité personnelle (Bandura), les troubles du sommeil (PSQI, Index de qualité du sommeil de Pittsburgh), l'évitement expérientiel (AAQ-II) (Cf Annexe 2).

Les moyens pédagogiques utilisés sont : brainstorming, tour de table des idées, quizz, questions ouvertes, questionnement socratique, petits scénarii, exercices pratiques, écoute active, bienveillante et réflexive, dévoilement de soi, modeling, renforcement positif, le non-jugement, l'empathie, le partenariat, la valorisation,

Les outils pédagogiques utilisés sont : vidéos, fiches résumé/points clés à chaque fin de séance, fiches pratiques (fiches scénario, agenda de l'humeur/du sommeil/de l'hygiène alimentaire/du sport, fiche sur les addictions, fiche pour gérer ses émotions, calendrier pour faire face), exercices à domicile, séquences vidéos, diapositives, cahier unique, stylo unique,

masques chirurgicaux, mouchoirs en papier, petites cuvettes en plastique, essuie main à usage unique, savons, paillettes ou peintures à doigts effaçable, gants, gel hydro-alcoolique.

A. Objectifs du Programme

1. Acquérir des connaissances sur l'épidémie Covid :

- Acquérir des connaissances sur les symptômes, la transmission, les mesures de prévention et les traitements.

2. Acquérir des gestes barrières et comprendre la distanciation physique et sociale :

- Savoir se laver les mains
- Savoir mettre un masque
- Comprendre la distanciation physique et sociale

3. Prendre soin de sa santé :

- Intégrer l'hygiène de vie dans son quotidien
- Acquérir des connaissances sur l'équilibre nutritionnel et sur l'hygiène au tour de l'alimentation
- Acquérir des connaissances sur l'hygiène domestique
- Apprendre à préserver une bonne qualité de sommeil
- Apprendre à réduire les risques liés aux addictions
- Initier ou maintenir une activité physique
- Ne pas interrompre le suivi de ma santé

4. Qualité de vie et Covid-19 :

- Maintenir des activités plaisir/détente
- Faire face à ses émotions
- Maintenir des relations sociales et une vie affective
- Continuer à avoir des projets de vie

B. Déroulé du Programme

Avant et après chaque séance groupale ou individuelle présentielle, il est nécessaire de compter un temps de réalisation des mesures barrières pour chaque participant (lavages de mains avant et après la séance et mise d'un masque avant la séance et retrait après la séance). Un flacon personnel de 20.ml.de gel hydro-alcoolique est disponible durant la séance pour chaque participant.

Chaque séance est structurée de la manière suivante :

- Accueil des participants : 2 mn
- Exercice de relaxation : 3 mn
- Débriefing de la semaine et correction de l'exercice à domicile : 5 mn
- Contenu de la séance : thème de la séance : « théorie » et exercices pratiques sur place.
Remise de la fiche résumé/points clés et d'un exercice à domicile : 45 mn
- Exercice de relaxation : 3 mn
- Fin de la séance : 2 mn

Séance 1 : « Introduction : Mr Martin »

Scénario Mr Martin (Cf Annexe 3) et distribution de l'agenda du sommeil et de l'humeur ainsi que des calendriers pour faire face et des événements agréables (ces derniers documents serviront de fil rouge pour les exercices à domicile)

Séance 2 : « C'est quoi le Covid-19 ? »

Qu'est-ce que la pandémie du nouveau coronavirus ?

Comment se transmet-il ?

Quels sont les symptômes de la maladie ?

Existe-t-il des traitements pour cette maladie ?

Séance 3 : « Les 2 M »

Les mains

Pourquoi dois-je me laver les mains souvent ?

Quand dois-je me laver les mains ?

Avec quoi dois je me laver les mains ?

Mes mains sont desséchées ? Que faire ?

Le masque

Quand dois-je porter un masque ?

Comment dois- je porter mon masque ?

Séance 4 : « Comprendre la distanciation physique et sociale »

Comment faire avec les autres pour me protéger pendant l'épidémie ?

Comment faire pour ne pas attraper le virus mais aussi ne pas le transmettre aux autres ?

Séance 5: « l'hygiène de vie au quotidien »

Comment définir ce qu'est l'hygiène ?

Quel est l'intérêt de l'hygiène dans la vie de tous les jours ?

Pourquoi dois-je maintenir une bonne hygiène corporelle (et dentaire)?

Quelles sont les habitudes de vie recommandées ?

Pourquoi Changer de sous-vêtements et de vêtements de préférence tous les jours ?

Séance 6 : « Bien dans son assiette, Bien dans son logement »

Hygiène alimentaire

Que dois-je faire pour ne pas attraper de maladie infectieuse en me nourrissant ?

Dois-je mettre des gants pour aller faire mes courses ?

Nutrition et santé

Quels aliments dois-je manger pour préserver ma santé ?

Dois-je favoriser certains aliments et boissons pour mieux me défendre contre le COVID 19 ?

Comment faire pour éviter les fringales /envies de grignoter ?

Assurer un environnement sain

Que dois-je faire à mon domicile pour me protéger du virus en plus des autres maladies infectieuses ?

Séance 7 : « Sommeil et Addictions »

Que puis-je faire pour améliorer la qualité de mon sommeil ?

Est-ce que l'alcool et les drogues peuvent m'apaiser face à mes angoisses, mon ennui ou à mon sentiment de solitude ?

Est-ce que si je fume je prends plus de risque pour ma santé ?

Séance 8 : « Une activité physique adaptée »

Dois-je poursuivre une activité physique avec l'épidémie ?

Si oui, quelle sorte d'activité puis-je faire?

Séance 9 : « Ne pas interrompre le suivi de ma santé »

Séance 10 : « faire face à mes émotions »

Que puis-je faire pour limiter l'impact du stress sur ma santé ?

Séance 11 : « Activités plaisir, Relations Sociale et Vie Affective »

Comment puis-je réussir à me sentir mieux dans ma vie quotidienne ?

Puis je avoir une vie sentimentale ?

Séance 12 : « Mes Projets de Vie »

Dois-je continuer à avoir des projets malgré l'épidémie de coronavirus ?

+ Evaluations post programme, satisfaction du programme-Quizz (Annexe 4)

Quelques outils pédagogiques sont disponibles au sein de l'Annexe 5.

C. Évaluation du Programme

L'évaluation s'effectuera selon les mêmes modalités que dans le cadre d'un programme d'ETP en s'appuyant sur « l'autoévaluation annuelle d'un programme d'éducation thérapeutique du patient » (HAS, 2012).

Et plus précisément, l'évaluation de ce programme se fera :

▪ **Sur les critères suivants :**

- Critères objectifs : FA, adressage, nombre de BEP, nombre de séances réalisées et manquées, nombre de perdus de vue, nombre de rendez-vous prévus honorés dans le cadre du suivi habituel de la pathologie chronique, quantité de psychotropes, nombre de rendez-vous pris avec d'autres professionnels de la santé, initiation ou non à une activité physique, nombre de bonnes réponses au quizz post programme, utilisation des agendas du sommeil et de l'humeur ainsi que du calendrier pour faire face.
- Critères subjectifs : questionnaire de satisfaction, quizz post programme, auto-questionnaires, recueil du verbatim des participants

- Sur l'atteinte des objectifs pédagogiques :
 - Meilleure connaissance sur l'épidémie
 - Meilleure maîtrise des conséquences psychologiques liées à l'épidémie
 - Meilleure connaissance sur l'hygiène de vie
 - Amélioration de la prise en charge globale de la santé
 - Amélioration des stratégies de coping et de la gestion des émotions
 - Poursuivre son parcours de santé et de vie