

Centre d'activités thérapeutiques (CATTP)

OFFRE DE SOIN

Groupe psychoéducation : Rythmes de vie



Ce groupe de psychoéducation a pour objectifs de favoriser, solliciter, remobiliser les ressources du quotidien préservées et d'apporter des informations pour lutter contre l'impact fonctionnel de la maladie afin de tendre vers une meilleure qualité de vie dans un processus de rétablissement. Le partage expérientiel est central.

Groupe fermé à sessions : 6 séances .

Objectifs principaux

- Améliorer le quotidien en développant une organisation propre à son rythme de vie ;
- Appropriation des informations, développement de compétences individuelles et partage expérientiel;
- Tendre vers un processus de rétablissement fonctionnel pour améliorer la qualité de vie et l'estime de soi (empowerment).

Indications

- Patient adultes souffrants de troubles psychiatriques, stabilisés s'inscrivant dans une démarche de rétablissement .

Modalités d'organisation

- Nombre de participants : 6 à 8
- Infirmières référentes : Cottez Elodie et Briche Céline
- Une séance hebdomadaire d'1h30

Déroulement du programme

Séance 1 : Accueil et présentation du groupe/Exploration du fonctionnement du **Sommeil** partage d'astuces afin de le favoriser.

Séance 2 : Thème de l'**alimentation** : pathologies qui découlent d'une mauvaise alimentation/ l'équilibre dans l'assiette

Séance 3 : Thème de **hygiène** (corps et logement) / Activité physique.

Séance 4 : Thème du **Tabac** (prévention et information).

Séance 5 : Thème de la **Vie sexuelle** (prévention et information).

Séance 6 : **Accès aux soins généraux** (suivi de médecine en parallèle à la discipline de psychiatrie).

Passation du bilan éducatif partagé (BEP) en début et fin de session afin de définir et d'évaluer les objectifs de soins individuels.

Echelle psychométrique WHOQOL-BREF.

