

À quoi sert un programme d'éducation thérapeutique ?

Il permet à chaque individu de comprendre comment mieux vivre avec la maladie, avec certains symptômes qui paraissent difficiles à gérer.

Par exemple, comment mieux gérer les problèmes suivants :

- l'acceptation de la maladie
- l'état dépressif
- l'état maniaque
- les difficultés dans les relations sociales
- le stress

Il permet à chacun de réduire les conséquences sur le quotidien, de mieux utiliser les possibilités d'aide et de recourir plus efficacement aux services médicaux et sociaux.

Renseignements et inscription

Le programme d'éducation thérapeutique est gratuit.

■ Médecin Responsable

- **Docteur Julie CORMIER**
Praticien Hospitalier

■ Coordinateur du programme

- **Cadre de Santé**
T : 03.22.53.46.46 poste 31 16
arc.en.ciel.surv@epsm-somme.fr

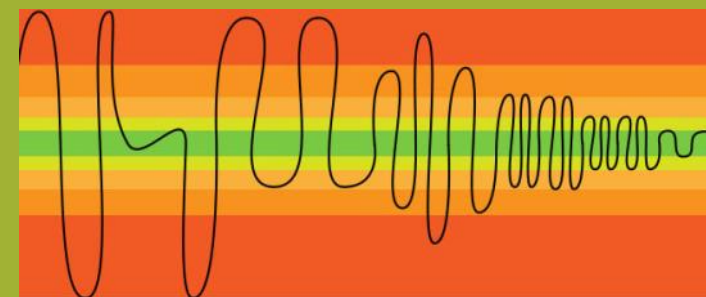
■ Animation

- **Équipe pluri-professionnelle**
T : 03.22.53.46.46 poste 35 40
ergo.inf@epsm-somme.fr

**Demandez votre inscription
au programme ETP BONNE HUMEUR
et pour tout renseignement
n'hésitez pas à nous contacter !**

ETP

Bonne Humeur



**Programme d'éducation
thérapeutique
destiné aux personnes souffrant
de troubles bipolaires**



- Le diagnostic a été posé.

- Vous vous questionnez sur votre maladie.

- Vous êtes à la recherche d'informations claires sur cette maladie, son évolution, son pronostic, ses traitements.

- Vous rencontrez des difficultés dans votre quotidien.

Ce programme peut alors vous être utile.

Il vous aidera à mieux faire face à la maladie.

Il n'est jamais trop tard !



Le programme « Bonne humeur »

- est une formation sur 3 mois à raison de 2 séances par semaine ;
- se déroule à l'Etablissement Public de Santé Mentale de la Somme, dans les locaux de la réhabilitation psychosociale ;
- est organisé par une équipe pluri-professionnelle du service Mosaïque.

Il aborde les thèmes suivants :

- connaître la maladie, les traitements médicamenteux et non médicamenteux ;
- savoir adopter une hygiène de vie satisfaisante ;
- apprendre à faire face aux problèmes de la vie quotidienne, à gérer le stress ;
- prévenir les rechutes.