

Programme global d'éducation thérapeutique du patient (ETP) pour le rétablissement des personnes avec troubles psychiques

Vivre avec mon trouble schizophrénique

> 7 séances (groupe ou individuel)

Objectifs :

- S'informer sur la schizophrénie pour mieux connaître son trouble
- Identifier ses symptômes et les gérer
- Identifier les facteurs de stress et les signes annonciateurs d'une rechute
- Comprendre l'intérêt d'une bonne hygiène de vie
- Connaître et gérer son traitement et ses effets

Animateurs :

Médecin psychiatre, infirmiers, neuropsychologue, assistante sociale, médiatrice santé pair

Vivre avec mon trouble bipolaire

> 7 séances (groupe ou individuel)

Objectifs :

- S'informer sur le trouble bipolaire pour mieux connaître son trouble
- Identifier ses symptômes et les gérer
- Identifier les facteurs de stress et les signes annonciateurs d'une rechute
- Comprendre l'intérêt d'une bonne hygiène de vie
- Connaître et gérer son traitement et ses effets

Animateurs :

Médecin psychiatre, infirmiers, neuropsychologue, assistante sociale, médiatrice santé pair

Mes proches et mes aidants

> 9 séances (groupe)

Objectifs :

- Permettre aux proches-aidants de mieux comprendre le trouble psychique (schizophrénie ou trouble bipolaire)
- Identifier les symptômes et les signes annonciateurs d'une rechute
- Connaître le traitement et ses effets
- Acquérir des connaissances sur le processus de rétablissement
- Aider à améliorer la qualité de vie et l'estime de soi en participant à l'équilibre intrafamilial

Animateurs :

Médecin psychiatre, infirmiers, neuropsychologue, assistante sociale, médiatrice santé pair, pairs-aidants bénévoles

Cap sur mon rétablissement !

> 4 séances (groupe)

Objectifs :

- Acquérir des connaissances sur le processus de rétablissement
- Prendre conscience de son pouvoir d'agir et favoriser l'espoir
- Repérer les ressources différentes afin de favoriser son rétablissement

Animateurs :

Médiatrice santé pair, pairs-aidants bénévoles, infirmiers, assistante sociale

Equilibre

> 9 séances (groupe)

Objectifs :

- S'informer sur l'hygiène de vie à adopter pour maintenir un équilibre
- Acquérir et/ou renforcer ses connaissances sur les règles hygiéno-diététiques et pouvoir les appliquer de manière autonome dans votre quotidien

Animateurs :

Diététicienne, infirmiers

Peps !

> 8 séances (groupe)

Objectifs :

- Réduire l'anhédonie
- (la difficulté d'anticiper ou d'éprouver du plaisir)
- Apprendre à diminuer les émotions négatives ainsi que les pensées défaitistes, et augmenter le contrôle cognitif des émotions positives (par leur anticipation et leur maintien)

Animateurs :

Infirmiers, psychomotricienne, neuropsychologue

Pour toute demande d'information ou pour participer au programme d'ETP, **contactez-nous !**

> Par mail : preps-etp-gassies@ugecam.assurance-maladie.fr

> Par téléphone : 05 56 16 36 90 ou 05 56 16 37 10

Centre de la Tour de Gassies
Rue de la Tour de Gassies
33523 BRUGES Cedex