Comment ça marche ?

Participation intégrée dans le forfait de soins, gratuite.

✦D'abord, vous allez rencontrer une personne de l'équipe ETP pour faire le point sur vos besoins, vos attentes, vos projets...

✦Suite à cette discussion, vous vous mettrez d'accord sur ce qui pourrait vous aider à mieux vivre avec votre maladie : vous pourrez ainsi définir ensemble des objectifs personnalisés.

✦Vous participerez alors à des activités individuelles et/ou collectives sur les thèmes qui vous intéressent.

✦Enfin, vous rencontrerez à nouveau la personne de l'équipe ETP pour faire le point sur ce que ces rencontres vous ont apporté, ce que vous souhaitez faire maintenant et vos éventuels projets.

Comment s'inscrire ?

✦ Courrier du médecin
Et Contact par mail : johanna.tchou-fouc@chu-brest.fr lucie.dussauze@chu-brest.fr; nathalie.kerhaignon@chu-brest.fr; etp.psy@chu-brest.fr

PROGRAMME D'EDUCATION THERAPEUTIQUE DU PATIENT



« Vers l'équilibre : mieux comprendre les troubles bipolaires »

CHU BREST
CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE

unafam
UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

Pour qui ?

Pour toutes personnes vivant avec un trouble bipolaire diagnostiqué par un médecin.

Pour y faire quoi ?

La personne qui vit avec cette maladie connaît ses effets, sait également ce dont elle a envie ou non, ce qu'elle se sent capable de faire, etc.

Les différentes activités permettent ainsi :

- d'échanger sur la vie avec la maladie,
- de réfléchir et trouver ensemble des solutions aux difficultés rencontrées,
- de renforcer des connaissances et savoir-faire pouvant être utiles pour gérer au mieux la vie au quotidien.

Les thématiques peuvent donc être nombreuses, et concerner la santé physique, la santé psychologique, mais aussi la vie professionnelle et sociale, la vie affective...

Proposée par qui ?

Des professionnels de santé formés à l'ETP.

Les ateliers en groupe

Les ateliers sont organisés de façon à ce vous puissiez discuter des effets de la maladie sur votre vie, et réfléchir ensemble à ce que vous pourriez faire pour la rendre plus agréable… et cela dans une ambiance conviviale et détendue !

Atelier 1 : « Généralités sur les troubles bipolaires »

Atelier 2 : « Manie et Hypomanie »

Atelier 3 : « Dépression et risque suicidaire »

Atelier 4 : « Comment agir, psychothérapies et traitements non médicamenteux, activité physique adaptée »

Atelier 5 : « Traitements médicamenteux dans les troubles bipolaires »

Atelier 6 : « Alimentation en question dans les troubles bipolaires »

Atelier 7 : « Sommeil en question dans les troubles bipolaires »

Atelier 8 : « Quelle place pour les aidants et pour les associations dans la prise en charge des troubles bipolaires »

Atelier 9 : « Désir de grossesse et troubles bipolaires »