



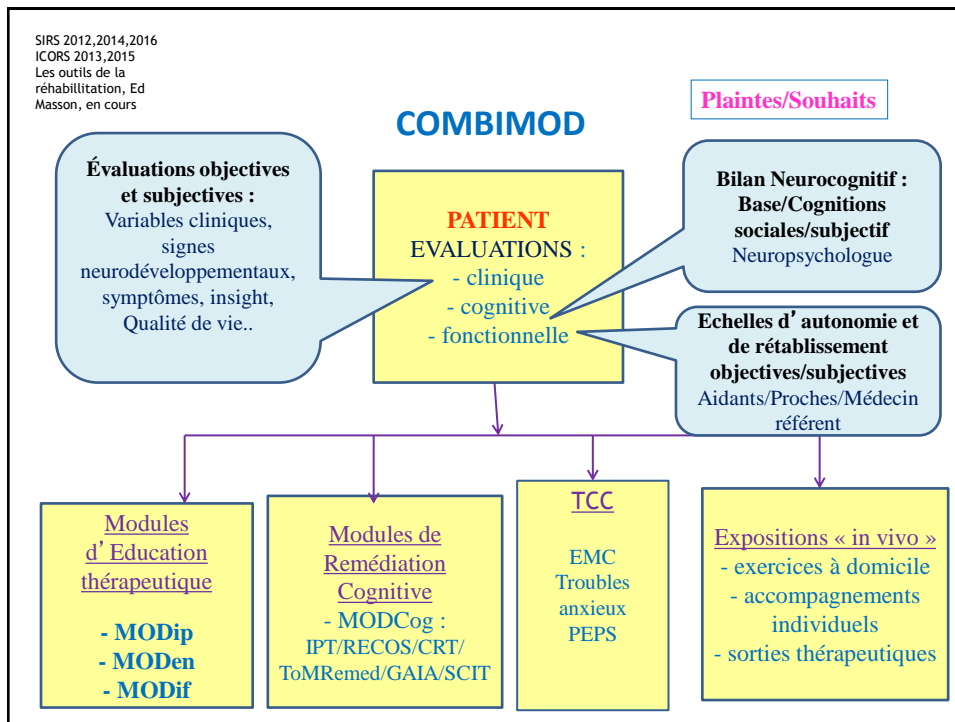
HYGIENE DE VIE ET MALADIES PSYCHIATRIQUES

Corinne Gautier (IDE), Marie-Cécile Bralet (M.D, Ph.D)

IAS_CCLIN, Paris, 30 juin 2017

SOUS MODULE DU PROGRAMME « ETP SCHIZOPHRENIE »

**PRESENTATION D'UN PROGRAMME ETP
SUR L' HYGIENE DE VIE.**



ETP Schizophrénie (label ARS 2011-2015)

MODip : Module Information aux patients:

- Symptômes/maladie et traitements
- **Hygiène de vie**
- Entraînement aux habiletés sociales

Modalités: - Individuel ou groupe fermé (6 à 8 participants)

- En groupe: 2 séances d' 1h30 /semaine: 1 séance MODip théorique et 1 séance MODip pratique avec une TAD entre les 2 séances
- Possibilités de séances d'approfondissement

MODen: Module Equilibre et Nutrition :

- Déficits cognitifs
- Notion d'équilibre et de plaisir alimentaire
- Prise en compte des possibilités financières des patients
- Habiletés sociales (communication, résolution de problèmes)
- Conseils hygiéno-diététiques (diététicienne)
- Exercices pratiques (réalisation de repas)

Supports : 3000 diapos, PowerPoint, vidéos, jeux, livret pour le participant , cartes hygiène...

Modalités: 4 cycles de 4 séances en groupe de 4 à 5 participants, 12 séances de 2h et 4 séances de 4h

- Possibilité MODen suivi et MODen approfondissement

MODif: Module Information aux familles:

- Pro-Famille (V3-2)

Pourquoi proposer un programme sur l'hygiène de vie?

- Personnes souffrant d'une pathologie psychiatrique (tel que les schizophrénies) ont généralement **plus de difficultés** que les autres personnes pour instaurer des habitudes d'hygiène de vie
- Leur santé étant plus **fragile**, elles sont plus **vulnérables** face aux autres maladies (infections, addictions...)
- Leurs comportements d'hygiène de vie peuvent **aggraver leur état de santé ou nuire à leur rétablissement.**

juil.-17

5

Quels sont les obstacles qui peuvent gêner la mise en place de bonnes habitudes de vie?

- **Les troubles cognitifs: neurocognitions** (mémoire, attention, problème de planification ,d'organisation etc..) et les **cognitions sociales** (difficultés à prendre en compte le contexte, erreurs d'interprétation et d'attribution)
- **Les symptômes négatifs:** perte d'élan vital, la perte d'intérêt
- **La modification des perceptions**
- **La mauvaise estime de soi**
- **Les troubles des habileté sociales**
- **Les effets secondaires des antipsychotiques**
- **Le manque de connaissances**
- **La situation économique et sociale** des personnes

6

Objectifs du programme « Hygiène de Vie »

- **Permettre une prise de conscience** de l'impact de l'hygiène de vie sur la qualité de vie, le rétablissement
- **Permettre de repérer un problème d'hygiène de vie** existant et ses conséquences
- **Travailler sur la motivation et sur la possibilité de concrétisation :**
 - En vue de changer un comportement aggravant l'état de santé et la qualité de vie.
 - En vue de demander des soins ou une assistante si nécessaire
- **Améliorer l'alliance avec les professionnels de santé** (médecin généraliste, dentiste etc.) en vue d'éviter ou d'atténuer les comorbidités.

Modalités du programme

- **18 séances** de 1h30
- Il est composé de **10 séances théoriques** et de **8 séances pratiques**

Description du programme

- **Séance 1** : Présentation du programme et évaluations
- **Chapitre 1** : Séance 2 et 3: Importance de prendre soin de son corps pour éviter d'autres problèmes de santé
- **Chapitre 2** : Séance 4 et 5: Mesures pouvant préserver la santé en assurant un environnement sain.
- **Chapitre 3**: Séance 6 et 7: Mesures d'hygiène de vie concernant l'alimentation et la nutrition.
- **Chapitre 4**: Séance 8 et 9: Mesures d'hygiène préservant la santé mentale et favorisant le bien être psychique.
- **Séance 10**: Bilan du programme et évaluations (satisfaction).

Des séances pratiques sont organisées avec **un médecin généraliste et une assistante sociale** (3 séances)

9

Description du programme

- **Etude des éléments favorisant** le changement ou non du comportement (patient, soignants).
- **Questionnaire éducatif** en première séance et en fin du programme.
- **Questionnaire de satisfaction** à la dernière séance
- **Favoriser l'analyse des différents paramètres** à prendre en compte, en vue de **modifier les comportements inadaptés** au maintien de la santé
- **Avantages et inconvénients** des comportements, les **ressources nécessaires**, les **stratégies**, les **solutions possibles**, la **mise en place des actions**
- *NB: Une personne ne change un comportement que si elle peut en envisager l'intérêt et les solutions pour faire autrement et qu'elle trouve des bénéfices à avoir un autre comportement*

10

Programme « Hygiène de Vie »

- **Plusieurs supports utilisés** (discussions, brainstorming, jeux de carte, diaporama...)
- **Cahiers pratiques** (*Lieberman, Deleu ...*)
- **livrets personnels** avec notion d'hygiène, repérage des difficultés ,stratégies.
- Intervention d'un **médecin généraliste**
- **Autres interventions** prévues (exemple: médecin qui s'occupe des addictions)
- **Evolution constante** du programme dans une perspective d'amélioration fonction questionnaires, remarques
- **Prise en charge globale et intégrative** de la personne comme tout programme d'ETP
- **Notion d'accompagnement** essentiel fonction du rythme de chacun.

11

Pour illustrer cette présentation quelques diapositives

12

Quel est l'intérêt d'une bonne hygiène de vie pour vous?



L'hygiène dentaire

o Quel est l'intérêt selon vous de prendre soin de ses dents?



Quel lien faites-vous entre cette image et l'hygiène?



24

Classez par ordre d'importance les bénéfices à diminuer ou à arrêter de fumer selon vous.

- Plus d'**argent**
- Plus de **liberté**
- Meilleure **santé**
- Plus **calme**
- Dose de **traitement plus faible** que si on fume
- Meilleure entente** avec l'entourage
- Plus de **souffle**
- Autre**

L'hygiène nutritionnelle

Comment faire pour éviter de grignoter entre les repas?



86

Qu'évoquent pour vous ces images?



107

Quel lien faites vous entre ces images et l'hygiène ?



62


Que vous inspirent ces photos?




4

Que faire pour aider à l'endormissement et améliorer la qualité du sommeil?

FAIRE



Quels sont pour vous les avantages et les inconvénients de prendre de l'alcool?



Quelles activités auriez-vous envie de pratiquer?

- Les activités qui permettent de s'informer et de réfléchir comme:**
 - lire des journaux
 - écouter la radio, regarder la télévision, aller sur internet (**modérément!**)
 - avoir des activités culturelles
 - faire des mots croisés, des mots mêlés
 - participer à des jeux de société
 - Autre
- L'activité physique**

L'hygiène mentale

Quelles activités sociales faites vous ou quelles sont celles que vous envisagez de faire?

- Activités sociales du CATTP
- Club de loisirs
- Jeux en famille ou entre amis
- Faire parti d'une association
- GEM
- Activité professionnelle (milieu protégé ou non)
- Autre

Voici quelques pages des cahiers pratiques sur l' usage de l' alcool et des drogues.....

Sujet 6 : Usage de drogue et d'alcool 99

Oui, je souhaite limiter ou arrêter ma consommation.

Décider de limiter ou de cesser l'usage de substances

Comprendre les avantages et les inconvénients de l'usage de substances peut vous aider à décider de continuer à en abuser ou d'arrêter.

Q : Quels sont les avantages et inconvénients de développer un mode de vie sobre ?
 Choisissez l'exercice suivant pour explorer cette question.

Avantages de devenir sobre	Inconvénients de devenir sobre
Laisser tous les avantages de développer un mode de vie sobre. Considérez comment la sobriété peut vous aider à atteindre vos objectifs personnels de rétablissement, tels qu'un meilleur contrôle de votre maladie mentale ; plus d'indépendance ; une meilleure santé ; une capacité à travailler et à aller à l'école ; une plus grande capacité à accepter la responsabilité de vos actes ; une meilleure relation avec la justice, le logement, l'argent ou la santé.	Laissez ce que vous pensez que vous pourriez devoir abandonner si vous cessez l'usage de substances. Considérez les « coûts » de la sobriété tels que la perte d'un ami, la perte d'un emploi, des symptômes perturbants, ne plus savoir s'arrêter, et se sentir mal.

Considérez tous les avantages et les inconvénients de la sobriété, souhaitez-vous limiter votre consommation ou l'arrêter ?

Non, je ne souhaite pas limiter ou arrêter ma consommation.
 Peut-être, mais je n'en suis pas certain(e).

Copyright © U.S. Department of Health and Human Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Center for Mental Health Services, 2010, version française Société-Réhabilitation, 2011

Sujet 6 : Usage de drogue et d'alcool 07

Exercice : Résultats négatifs de l'usage de drogues ou d'alcool
 Établissez une liste des substances que vous utilisez couramment. Vérifiez les résultats suivants, que vous avez eu de l'usage de ces substances.

Résultats négatifs	Substance 1 :	Substance 2 :	Substance 3 :
J'ai des rechutes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai été hospitalisé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mes symptômes ont empiré	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai été en conflit avec d'autres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Des personnes se sont plaintes de ma consommation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai été plus agressif(e) contre les autres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les personnes ne pouvaient pas compter sur moi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai perdu des amis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai travaillé avec des personnes peu recommandables	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Des personnes m'ont exploité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne gagnais pas assez d'argent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai dépensé trop d'argent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai eu des problèmes avec la justice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai eu des problèmes de santé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai perdu mon logement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai fait des choses dangereuses	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai eu des problèmes à mon travail	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L'alcool et la drogue m'ont pris ma vie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mes relations en ont souffert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autre :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Copyright © U.S. Department of Health and Human Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Center for Mental Health Services, 2010, version française Société-Réhabilitation, 2011

Voici quelques cartes extraits du jeu « Hygiène de Vie »....

17

Question :

- Citez les risques pour la santé physique de la prise répétée du tabac et de l'alcool ?

Les risques sont :

- les maladies cardiovasculaires,
- les maladies digestives,
- les maladies respiratoires,
- la dépendance.

Réponses :

Question :

- En quoi consistent les soins corporels ?

au nettoyage de corps

- à l'entretien des cheveux
- à l'entretien des ongles
- à l'entretien des dents

Réponses :

Question :

- Citez au moins deux mesures de protection de la peau contre les effets du soleil ?

la crème solaire

- la protection vestimentaire
- l'usage de lunettes
- l'usage de lunettes

Réponses :

HYGIENE DU CORPS

Question :

- J'ai du mal à établir mes repas pour la semaine. Que puis-je faire pour m'aider ?

faire un planning écrit des repas de la semaine

- demander de l'aide eventuellement à un voisin
- on se procure pour effectuer ses achats

Réponses :

Question :

- Que signifie pour vous une alimentation variée ?

Il est conseillé de consommer tous les jours au moins de chaque catégorie d'aliments

- des fruits et légumes
- viande
- poisson (cru, pâté, pain...)
- de la viande ou volaille ou de poisson ou des œufs
- du lait et des produits laitiers
- à divers fois par jour
- de grains ou des légumineuses

Réponses :

Question :

- Que devez-vous faire avant de consommer des aliments ?

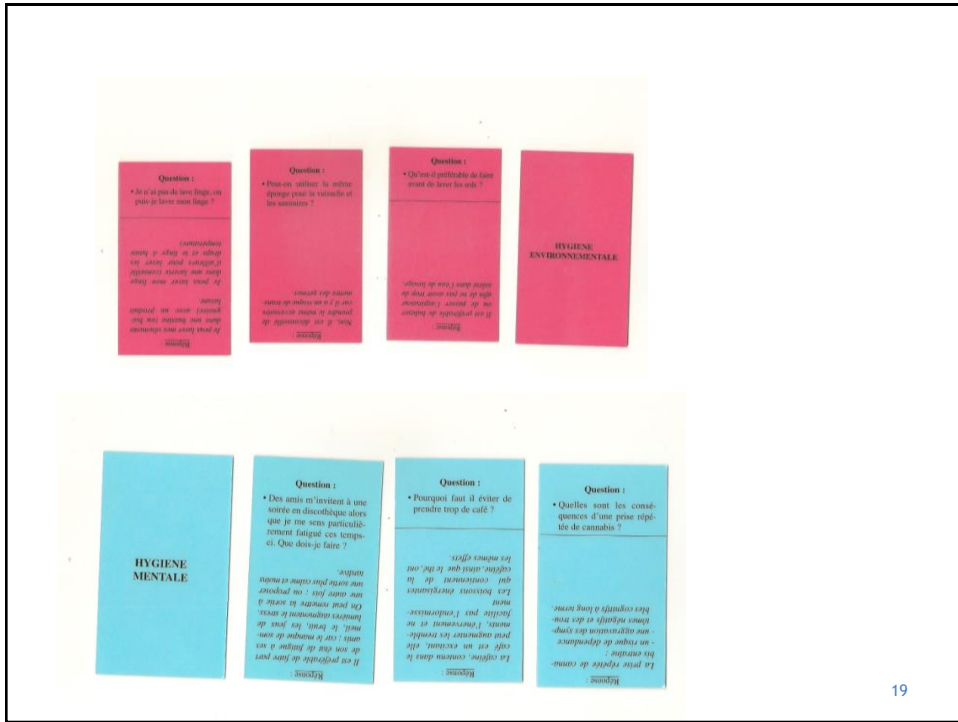
Il est important de :

- vérifier les dates de péremption sur les emballages
- vérifier le mode de conservation des aliments
- conserver le réfrigérateur et le congélateur régulièrement
- laver les mains

Réponses :

HYGIENE ALIMENTAIRE ET NUTRITIONNELLE

18



Voici quelques pages du livret hygiène...

1. CERISELLO

PETIT GUIDE PRATIQUE SUR L'HYGIENE DE VIE

2. Les signes de la grippe à l'école

3. 7 conseils pour éviter de transmettre le virus de la grippe

4. Comment se coussiner et éternuer

5. Comment se coussiner et éternuer

6. Comment se coussiner et éternuer

7. Comment se coussiner et éternuer

8. Comment se coussiner et éternuer

9. Comment se coussiner et éternuer

10. Comment se coussiner et éternuer

Quelques témoignages...

- Mr J. « J'ai pris conscience de l'importance d'arrêter de fumer. Depuis 6 mois, je fume uniquement des cigarettes électroniques. »
- Mr A. « Même si j'ai peur, j'ai décidé d'aller plus souvent chez le dentiste ».
- Mr M. « Pour mieux dormir, je bois moins de café le soir et je fais des exercices respiratoires »

Remerciements

❑ CRISALID

- C. Gautier:IDE
- C. Hochard:IDE
- T. Lambert:IDE
- C.Bismuth: IDE
- S. Orens:Aide-Soignante
- S.L. Farhat: neuropsychologue
- C. Delaporte: secrétaire
- L. Geret: cadre de santé
- M.C. Bralet: psychiatre

crisalid@chi-clermont.fr

Tél: 0344776583

❑ Collaborateurs Francophones

- AFRC: N.Franck, I.Amado
- Réseau Pro-Famille/Cluster Ile de France: Y.Hodé, D.Willard
- Unité Inserm U1178, «santé mentale et santé publique »: B.Falissard
- GDR 3557 Groupe Recherche et Psychiatrie: M.O.Krebs

❑ Collaborateurs Internationaux

- Richard Keefe, Université de Duke (CN, USA)
- Monte Buchsbaum ,Université de San Diego (Ca, USA)
- Serge Mitelman, ISM Mount Sinai, (NY, USA)
- Jean-Pierre Lindenmayer, NYUSM, MPC (NY,USA)