

Salle 21 • Psychiatrie

Une meilleure hygiène de vie : c'est facile et ça fait du bien !

Programme d'Education à la santé ayant pour but d'aider à accéder à une meilleure hygiène de vie globale



Programme s'adressant aux personnes souffrant de maladies mentales

Réflexion de départ

Réflexion sur la non acceptation des patients à la prise des traitements psychotropes. Ceux-ci entraînent une prise de poids en diminuant la sensation d'être rassasié.



Besoins par rapport aux patients hospitalisés en psychiatrie au CHR de la Citadelle

Que fallait-il faire ???

«Améliorer la qualité de vie»

Le déséquilibre psychique entraîne:

- Un déséquilibre alimentaire
- Une sédentarité
- Un manque de confiance en soi

Une réflexion en équipe pluridisciplinaire:

- Diététicienne (+stagiaire)
- Infirmière
- Ergothérapeute (+stagiaire)
- Médecins
- Psychiatres
- Psychologue

« LE MODULE ENERGIE A NOTRE SAUCE »

Quand ?

Une fois par semaine le mardi de 9 à 12h

Où ?

Au C.H.R. de la Citadelle, 2^{ème} étage, service de psychiatrie, local cuisine thérapeutique. Local aménagé.

Pourquoi ?

- Améliorer la qualité de vie de nos patients
- Bouger sain, manger sain, agir sain.

Pour qui ?

Un groupe de 6 patients hospitalisés en psychiatrie au CHR de la Citadelle.

Comment?

Quatre séances de deux heures

MANGER SAIN

1. La pyramide alimentaire

- Séances d'informations
- Explications familles alimentaires
- Conseils familles alimentaires
- Anamnèse familles alimentaires



2. La lecture des étiquettes

- Lecture de l'étiquetage des produits
- Conditionnement, conservation, cuisson des aliments
- Structure, apprentissage à faire sa liste de courses



3. La cuisine

- Règles d'hygiène et lavage des mains
- Préparation d'un menu équilibré
- Réflexion sur le budget
- Mode de cuisson
- Prendre du plaisir à manger



4. Jeu « Energie »

- Evaluer les connaissances
- Remédiation, intégration des acquis
- Ouvrir le dialogue



Avant chaque séance:

Une heure de mise en situation permettant le recueil des différentes habitudes alimentaires, de la condition physique, des croyances. Réalisé par le jeu « Quizz In »

BOUGER SAIN

L'équipe pluridisciplinaire lors des différentes rencontres avec le patient propose, stimule, informe sur la façon de bouger sain, sur les activités de la semaine.

- Promenade
- Gymnastique douce
- Gymnastique tonique
- Salle de sport
 - ✓ Vélo
 - ✓ Bancs de musculation
 - ✓ Poids et haltères



Adapté suivant les possibilités physiques du patient.

AGIR SAIN

Mise en pratique par les patients des acquis des différentes séances.

Différentes activités réalisées sur la semaine concernant le bien-être physique:

- Esthétique
- Respirons bien
- Relaxation
- Sophrologie

Energie est une initiative de l'a.s.b.l. prévention santé et de laboratoires Lilly, en partenariat avec des soignants en santé mentale. Programme valorisé au CHR de la Citadelle avec la collaboration de l'équipe Écho.

