

Comment ça marche ?

Participation non obligatoire et intégrée dans le forfait de soin, 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 mettez d'accord sur ce qui pourrait vous aider à mieux vivre avec votre maladie : vous pourrez ainsi définir ensemble un projet personnalisé.

✦ 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 ?

✦ Contact par mail : lucie.dussauze@chu-brest.fr;
johanna.kerhaignon@chu-brest.fr;
nathalie.kerhaignon@chu-brest.fr; etp.psy@chu-brest.fr

✦ Ou renseignez-vous auprès de votre professionnel de santé

PROGRAMME D'EDUCATION THERAPEUTIQUE DU PATIENT



« *ETP et
dépression :
un chemin
vers la
guérison* »



Pour qui ?

Pour toutes personnes vivant avec un trouble dépressif.

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 : « La dépression, une affection répandue »

Atelier 2 : « Ma vie avec la maladie, comment agir ? »

Atelier 3 : « Bienfaits de l'activité physique adaptée dans la prise charge de la dépression »

Atelier 4 : « Alimentation et sommeil en question dans la dépression »

Atelier 5 : « Quels sont les traitements médicamenteux et de neurostimulation dans la dépression ? »

Atelier 6 : « Quelle place pour les aidants et pour les associations dans la prise en charge de la dépression ? »