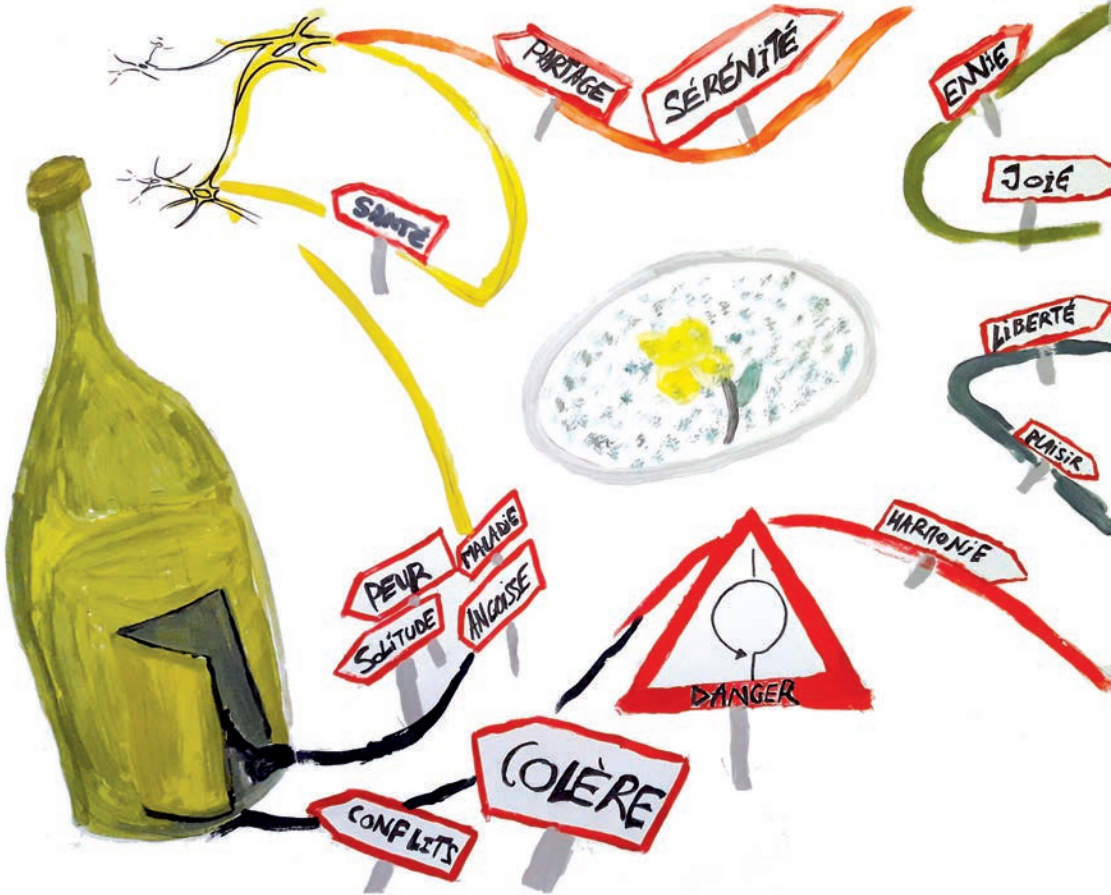


Hospitalisation de Jour en Addictologie

Mon journal de Bord



SOMMAIRE

Présentation	3
Objectifs	4
Règles pour un bon fonctionnement	5
Ateliers	6
Activités de ma semaine	8
Point sur mes objectifs	14
Ma boîte à outils	16
Notes personnelles	18
Mes prochaines consultations	19

Toute l'équipe soignante vous accueille à l'Hôpital de Jour afin de vous accompagner dans le maintien de votre abstinence.

Nous vous proposons un cadre thérapeutique où vous serez pleinement acteur de votre démarche.

Présentation Hôpital de Jour ADDICTOLOGIE

L'hôpital de jour se déroule sur trois journées : lundi, mercredi et vendredi de 9h à 16h30 durant un cycle de 4 semaines au pavillon 43 de La Colombière (plan au dos du livret).

Vous participerez à différents ateliers de groupe avec 6 à 10 autres personnes.

Ces ateliers sont animés par une équipe pluri-disciplinaire composée d'infirmiers, d'ergothérapeutes, de médecins addictologues, d'une psychologue, d'un moniteur d'activité physique adaptée et d'une assistante sociale.

Suivant les thèmes abordés, des activités vous seront proposées sous forme de discussions ou d'ateliers pratiques.

Les repas sont pris en commun afin de favoriser les échanges dans le groupe.

A votre arrivée nous vous demandons :

- **de vous présenter au bureau d'HDJ,**
- **de prévoir uniquement les traitements nécessaires pour la journée.**

En fin de cycle, vous ferez le point sur vos objectifs avec un soignant.

Vous pouvez nous contacter au 04 67 33 55 96 (hôpital de jour)
ou au 04 67 33 70 16 (secrétariat)
ou par mail : hdj@chu-montpellier.fr pour plus de renseignements.

Objectifs

- **Favoriser le maintien de l'abstinence**
- Vous **accompagner** dans votre processus de changement, de compréhension et d'acceptation de la maladie
- Vous aider à analyser vos problématiques personnelles
- Mettre en place des **habitudes de vie plus saines** et adaptées à votre quotidien
- Favoriser un équilibre occupationnel
- Restaurer les interactions sociales afin d'éviter l'isolement en favorisant l'écoute et le partage
- **Retrouver une meilleure estime de soi**
- Favoriser le bien-être et diminuer les angoisses
- Restaurer les capacités cognitives

Ce livret vous appartient : remplissez et annotez le afin qu'il devienne un outil de soutien au quotidien.



Règles pour un bon fonctionnement

- L'accueil se fait à **9h** .
- Aucun produit addictogène (drogue, alcool, etc) ne peut être autorisé sur le site.
- La venue sous substance est incompatible avec votre démarche de soin et remet donc en question votre journée d'hospitalisation.
- Nous vous demandons de nous prévenir en cas d'absence au :
04 67 33 55 96.
- Deux absences consécutives non signalées entraînent l'arrêt de votre suivi en hôpital de jour.
- Les sorties de l'enceinte du CHU ne sont pas autorisées avant 16h30 (sauf sur autorisation médicale).
- La bienveillance, le non jugement, l'écoute sont les conditions essentielles de la vie de groupe et du processus de soin. Ne seront donc tolérées ni les violences physiques et verbales, ni toute forme de non-respect d'autrui.
- L'implication de chacun est indispensable tant dans les activités que dans la vie collective de la journée.
- Nous vous engageons à vous approprier ce livret et à l'apporter à chaque journée d'hospitalisation de jour.

**Vous vous engagez, par votre venue en HDJ,
au respect de toutes ces règles.**

*sous réserve de modifications en fonction des intervenants.

Pensez à venir en tenue confortable et chaussures de sport.

Programme du lundi

9h - 9h30	Accueil
9h30 - 10h30	Vécu de la semaine
10h30 - 10h45	Pause
10h45 - 12h15	Autour de la nature
12h45 - 13h30	Pause repas
13h45 - 15h15	Education thérapeutique
15h15 - 15h30	Pause
15h30 - 16h30	Sophrologie

Programme du mercredi

9h - 9h30	Accueil
9h30 - 10h45	Activité physique adaptée
10h45 - 11h	Pause
11h00 - 12h15	Atelier médical
12h45 - 13h30	Pause repas
13h45 - 15h15	Expression libre
15h15 - 15h30	Pause
15h30 - 16h30	Posture et mouvements

Programme du vendredi

9h - 9h30	Accueil
9h30 - 10h45	Education Thérapeutique
10h45 - 11h	Pause
11h00 - 12h15	Stimulation cognitive
12h15 - 13h30	Pause repas
13h45 - 15h15	Activité physique adaptée
15h15 - 15h30	Pause
15h30 - 16h30	Relaxation

- **«Vécu de la semaine»** pour aborder les moments significatifs de la semaine écoulée et les habitudes de vie de chacun.
- **«Autour de la nature»** pour observer l'environnement, privilégier l'expérience sensorielle et apprécier l'instant présent.
- **«Education thérapeutique»** sur la maladie addictive grâce à divers supports, permettant de travailler sur la gestion des émotions, des situations à risque et le partage d'expérience.
- **«Sophrologie»** afin d'agir sur le stress et l'anxiété, de réinvestir son corps et de développer sa capacité au bien-être.
- **«Expression libre»** : peinture, dessin, écriture,... qui permettent d'éveiller son imagination et l'expression non verbale.
- **«Posture et Mouvement»** : par des exercices simples, pour revitaliser et fortifier son corps, améliorer la confiance en soi et la concentration.
- **«Activité physique adaptée»** pour améliorer sa condition physique et réinvestir l'intérêt pour l'activité physique.
- **«Stimulation cognitive»** afin de restaurer les capacités mnésiques, attentionnelles et logiques.

Activités de ma semaine

	MATIN	APRES-MIDI
LUNDI		
MARDI		
MERCREDI		
JEUDI		
VENDREDI		
SAMEDI		
DIMANCHE		

SOIR	MON ETAT EMOTIONNEL	ENVIE DE CONSOMMATION ?

Activités de ma semaine

	MATIN	APRES-MIDI
LUNDI		
MARDI		
MERCREDI		
JEUDI		
VENDREDI		
SAMEDI		
DIMANCHE		

SOIR	MON ETAT EMOTIONNEL	ENVIE DE CONSOMMATION ?

Activités de ma semaine

	MATIN	APRES-MIDI
LUNDI		
MARDI		
MERCREDI		
JEUDI		
VENDREDI		
SAMEDI		
DIMANCHE		

SOIR	MON ETAT EMOTIONNEL	ENVIE DE CONSOMMATION ?

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

Mes prochaines consultations

Rendez-vous le avec le Dr

Rendez-vous le avec le Dr

Rendez-vous le avec le Dr

Rendez-vous le avec le Dr

Rendez-vous le avec le Dr

Rendez-vous le avec le Dr

Rendez-vous le avec le Dr

Rendez-vous le avec le Dr

Rendez-vous le avec le Dr

Rendez-vous le avec le Dr

Rendez-vous le avec le Dr

Rendez-vous le avec le Dr

Rendez-vous le avec le Dr

