



Contacts

Hôpital Albert Chenevier
40 Rue de Mesly
94000 Créteil
Pavillon Fiessinger rez-de-chaussée

Accueil
01 49 81 32 50

Secrétariat médical
01 49 81 33 45

Infirmiers HDJ
01 49 81 34 04

Fax
01 49 81 32 60

etape.creteil@ach.aphp.fr



LE TRAITEMENT DES ADDICTIONS

Nous recevons dans notre service des personnes ayant des problèmes de dépendance aux drogues licites (alcool, tabac, médicaments) ou illicites (opiacés, cocaïne, stimulants, cannabis...), aux jeux (de hasard et d'argent), des cyber-dépendances.

Nous n'hospitalisons jamais sous contrainte. Les programmes thérapeutiques en hospitalisation étant essentiellement orientés vers l'abstinence, nous n'admettons dans le service que des personnes qui souhaitent s'abstenir complètement des drogues licites ou illicites ayant été reconnues comme posant problème, au moins durant une certaine période.

LE PROGRAMME THERAPEUTIQUE

Votre programme est décidé conjointement entre vous et l'équipe soignante, concerne les jours de présence et les activités thérapeutiques.

Une fois le programme déterminé, il est attendu que

vous le suiviez strictement, en particulier que vous veniez chaque jour prévu et que vous soyez à l'heure à chacune des activités.

Les activités se font sur prescription médicale.

LE SUIVI INDIVIDUEL

(Les rencontres individuelles suivantes se feront sur rendez-vous)



Les médecins

Le médecin responsable de l'unité d'hospitalisation de jour travaille en coordination avec votre médecin consultant et l'équipe soignante. Il supervise votre projet thérapeutique et votre traitement médicamenteux. Le recours à certains médecins spécialistes ou à certains soins ou examens complémentaires dans le service (psychiatre, nutritionniste, tabacologue) et sur l'hôpital est possible à chaque fois que cela s'avère nécessaire.



L'assistante sociale

Les assistants sociaux peuvent réfléchir avec vous à vos difficultés sociales. Ils vous aideront à mener les actions susceptibles de remédier à ces difficultés, ainsi qu'à garder ou à retrouver votre autonomie (régularisation des droits, accès aux soins, accompagnement dans la démarche d'insertion socio-professionnelle). Leur action se fait en liaison avec les différents partenaires extérieurs.



Les psychologues

Les objectifs des entretiens individuels avec un psychologue peuvent être divers : tenter de comprendre certains mécanismes psychologiques, apaiser la souffrance consécutive à un traumatisme psychologique, clarifier la motivation et le projet...

LES ASPECTS PRATIQUES

L'hôpital de jour est ouvert de 9h à 17 h heures, les jours ouvrables.



L'arrivée à l'hôpital de jour

Nous vous demandons d'arriver au moins 30 minutes avant le début de votre première activité thérapeutique. Vous devez, à votre arrivée, vous présenter à l'accueil de l'hôpital de jour afin d'effectuer les formalités d'admission, vérifier le programme thérapeutique de la journée, voir les infirmier(e)s pour un entretien éventuel et effectuer les soins prescrits par le médecin (prélèvements et toxiques inclus). Lors de cet entretien et en fonction des résultats des examens effectués, l'infirmier(e) estime si vous êtes en mesure de participer aux activités thérapeutiques.



Petit déjeuner, déjeuner

Ils se prennent en commun, en salle à manger. Des responsables de la tenue de la salle sont désignés régulièrement.



Quels papiers pour la prise en charge ?

Attestation de Sécurité Sociale et Carte Vitale ou Attestation CMU Carte de Mutuelle en cours de validité : vérifier la prise en charge par votre organisme de mutuelle. Une assistance sociale est à votre disposition pour cela.



Vos affaires

Un casier est à votre disposition. Vous devez apporter votre propre cadenas. Pensez à venir en tenue de sport si vous devez participer à une activité physique et une serviette pour la douche (une douche est à votre disposition dans les locaux).

VOTRE ENGAGEMENT

Les règles de fonctionnement en hôpital de jour pendant la durée du suivi

- Ne pas sortir de l'hôpital sans autorisation pendant la séance de jour (entre votre arrivée et votre départ)
- Venir au moins 30 minutes avant le début des activités pour voir l'infirmière(e) et effectuer les soins prescrits.
- Ne pas fumer dans les bâtiments
- Ne pas consommer ou être sous l'influence d'alcool, de drogue illicite, ou de médicament non prescrit. Le personnel du service est en droit, à tout moment, de pratiquer une alcoolémie, un dosage à l'analyseur d'haleine ou un prélèvement urinaire.
- Ne pas ramener de boisson alcoolisée ou de drogue illicite à l'hôpital. Les infirmiers peuvent, à tout moment, être amenés à procéder à l'inventaire des affaires en votre présence. Ne pas partager vos médicaments avec d'autres patients.
- Respecter l'esprit du service.
- Participer à toutes les activités de votre programme thérapeutique.
- Respecter les locaux et le matériel.
- Eteindre le téléphone portable avant d'entrer dans les bureaux, les salons ou les salles de réunion.
- Ne pas manifester ostensiblement une relation affective privilégiée avec un autre patient du service.
- Etre toujours strictement respectueux vis-à-vis du personnel comme des autres patients.

Nous n'acceptons pas en hospitalisation les personnes qui seraient en désaccord avec les règles de fonctionnement de notre centre et nous demandons à nos patients de s'engager à suivre ces règles. Tout manquement sur ce point peut entraîner une exclusion immédiate du service.

LES GROUPES PSYCHOTHERAPEUTIQUES

Les groupes de parole

Tous les mardis de 15 h00 à 16h00 à l'Hôpital Emile Roux. Il s'agit d'une réunion, animée par une psychologue, rassemblant les patients hospitalisés, des patients suivis en ambulatoire, et d'anciens patients du service et des représentants d'associations d'entraide.

L'objectif est de partager des expériences et de proposer des solutions face aux questions posées par les nouveaux patients. Un thème spécifique est choisi d'une séance sur l'autre.

La thérapie cognitive et comportementale

Plusieurs modules de thérapie cognitive et comportementale sont proposés dans le service (voir plaquette et programmes spécifiques) sur indication d'un médecin ou d'un psychologue. Ils sont animés par un médecin et un psychologue. Ce sont des groupes fermés avec un programme précis et conçus spécifiquement pour apporter des outils afin de faire face à certaines problématiques

en lien avec les conduites addictives, afin de vous aider dans votre rétablissement :

- faire face aux pièges de la rechute
- affirmation de soi
- gestion des émotions négatives
- prévention de la rechute par la pratique de la pleine conscience.

La relaxation et la gestion du stress

Module en 8 séances pour apprendre à gérer le stress et apprendre à se relaxer. Co-animé par 2 soignants du service.

Les groupes de psycho-éducation : «Prendre soin de soi»

Ces groupes comprennent 8 à 10 séances d'information et d'échange sur les moyens de prendre soin de soi au quotidien lorsque l'on est en voie de rétablissement d'une addiction : connaître ses besoins, rythme de vie, santé physique, bien-être psychique, relations sociales, travail.

LES ATELIERS THERAPEUTIQUES

Ateliers d'ergothérapie : poterie, vannerie, peinture, dessin, mosaïque, bois...

Les objectifs

L'ergothérapie en addictologie est une thérapie qui utilise les activités manuelles comme un outil pour apprendre à se connaître (découvrir ses capacités et ses fragilités). Réapprendre à se faire plaisir et redécouvrir ses capacités, découvrir les bénéfices d'une discipline soutenue et apprendre dans une perspective de réinsertion professionnelle à faire face aux difficultés techniques et aux exigences professionnelles d'horaires et de qualité du travail. Elle permet à travers l'investissement dans la création d'un projet choisi, de travailler sur différents objectifs de soin personnels et d'initier des changements.

L'atelier expression

Les objectifs : mieux se connaître à travers sa créativité et les commentaires de l'autre. Cet atelier se divise en deux étapes :

- une étape de création personnelle autour d'un thème commun, à travers des supports

qui varient (collage, peinture, écoute musicale...)

- une étape d'échange autour des créations, qui permet l'expression des ressentis et favorise la connaissance de soi.

L'atelier mémoire

Les objectifs sont d'évaluer puis de stimuler ses capacités d'attention, de concentration et de mémorisation.

La discipline corporelle et l'animation

Les objectifs de cette activité sont de travailler ses facultés de socialisation, tout en réapprenant à prendre du plaisir dans des activités collectives simples. L'accord préalable du médecin est indispensable.

- Activités sportives : musculation, gymnastique, sports collectifs, activités de plein air.
- Activité physique en bassin de balnéothérapie : une fois par semaine (sur prescription médicale).
- Peuvent être proposés des ateliers selon les périodes de l'année : Jeux de société, expression corporelle, musique, expression théâtrale, danse, corporythme...

La détente/ Relaxation

Faire l'expérience de la détente en groupe et/ou en individuel grâce à quelques séances de découverte des techniques de relaxation

Les associations d'entraide

Alcooliques Anonymes et Vie Libre. Elles sont présentes dans le service pour des réunions d'information en alternance le mercredi de 14h00 à 15h00 et le jeudi de 16h00 à 17h00 (voir programme).

Les sorties thérapeutiques

Le vendredi, visites culturelles ou loisirs à l'extérieur de l'hôpital.

Les objectifs :

- découverte d'activités sociales de loisirs et susciter le développement de l'attrait pour les stimuli environnementaux (favoriser le goût et l'envie de faire des choses),
- permettre la socialisation tournée vers l'extérieur,
- stimuler la prise d'initiative personnelle et favoriser la responsabilisation,
- permettre la confrontation aux situations à risque rencontrées dans des activités de la vie

quotidienne à l'intérieur d'un cadre thérapeutique soutenant et sécurisant,

- développer la confiance en soi.

Autres

Durant l'année, d'autres types d'ateliers peuvent être proposés. Les objectifs seront de

- stimuler les capacités d'attention,
- de mobiliser vos ressources personnelles,
- de travailler la mise en situation d'apprentissage,
- d'élaborer des objectifs personnalisés,
- d'évaluer les interactions avec l'environnement,
- de surmonter d'éventuelles difficultés en élaborant des stratégies individuelles.

Exemple : ateliers cuisine, cocktails sans alcool, diététique et équilibre alimentaire, actualités, écoute musicale, senteurs, danse, théâtre, jeux, photo, médiathèque, atelier informatique ...