



Date / /

Ce carnet vous appartient, il a été conçu pour vous. Il est composé de **4 parties**.

1. Mes contacts et mes rendez-vous

2. Mon traitement

3. Mon quotidien

4. Mon suivi

Ce carnet a été réalisé avec l'aide d'un comité composé d'infirmiers



LEXIQUE

CMP : Centre Médico Psychologique

Structure de soins pivot des secteurs de psychiatrie en articulation avec le centre hospitalier spécialisé, dans laquelle s'élaborent les projets d'alternatives à l'hospitalisation et la réinsertion⁽¹⁾. Il assure des consultations médico-psychologiques et sociales pour toute personne en souffrance psychique et organise leur orientation éventuelle vers des structures adaptées (CATTP, hôpital de jour, unité d'hospitalisation psychiatrique, foyers...). Une équipe pluridisciplinaire assure la coordination des soins psychiatriques pour la population du secteur⁽²⁾.

IMC : Indice de Masse Corporelle

C'est un indice de corpulence qui tient compte du poids et de la grandeur. Il est calculé selon la formule : IMC = poids (en kilogrammes) ÷ taille² (en mètre).⁽³⁾

Glycémie : La glycémie, appelée aussi «taux de sucre» ou «taux de glucose» dans le sang.⁽⁴⁾

CATTP : Centre d'Accueil Thérapeutique à Temps Partiel. Son objectif est de maintenir et favoriser l'autonomie des patients accueillis, grâce à des actions de soutien et de thérapie de groupe visant à maintenir, ou favoriser, une existence autonome. Le CATTP peut proposer des activités d'une demi-journée telles que musique, peinture, expression corporelle, théâtre...⁽⁵⁾

Bilan lipidique : Le bilan lipidique évalue les taux de cholestérol HDL, de cholestérol LDL, de cholestérol total et de triglycérides.⁽⁶⁾



LEXIQUE

Cholestérol : La majeure partie du cholestérol nécessaire à l'organisme est fabriquée par le foie tandis que le reste du cholestérol est apporté par l'alimentation.⁽⁶⁾

Cholestérol total : Le taux de cholestérol total correspond aux taux de cholestérol HDL et LDL, ainsi qu'à 1/5 du taux de triglycérides.⁽⁶⁾

HDL-cholestérol : Les lipoprotéines de haute densité (HDL) correspondent au « bon » cholestérol. Elles ont pour rôle d'empêcher la formation de plaques d'athérosclérose sur la paroi des artères. Les HDL apportent au foie le surplus de cholestérol accumulé dans les organes afin qu'il y soit éliminé.⁽⁶⁾

LDL-cholestérol : Les lipoprotéines de faible densité (LDL) font référence au « mauvais » cholestérol. A l'inverse des HDL, ces protéines distribuent l'excès de cholestérol aux différents organes, ce qui favorise le dépôt lipidique sur la paroi des artères et donc l'apparition de plaques d'athérosclérose.⁽⁶⁾

Triglycérides : Les triglycérides sont un autre type de lipides circulant dans le sang. Ils proviennent essentiellement de la synthèse hépatique (le foie) et de l'alimentation (sucres et alcool).⁽⁶⁾



LEXIQUE

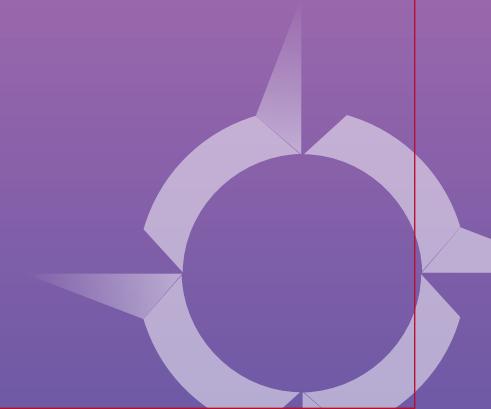
HDJ : Hôpital de jour

L'hospitalisation de jour concerne en principe des patients dont l'état de santé nécessite des soins pendant la journée. Les séjours peuvent être continus ou discontinus (une à plusieurs demi-journées par semaine). Le patient rentre chez lui le soir. Cette alternative à l'hospitalisation complète permet de maintenir la personne dans son milieu et de prévenir des périodes de crise en diminuant l'intensité des symptômes.⁽⁷⁾

Tension artérielle : C'est la pression avec laquelle le sang circule.⁽⁸⁾

1. Les structures de soins psychiatriques. Philippe Kratz, cadre de santé, Moselle, le 7 avril 2004
2. <http://www.psycom.org/Glossaire-des-structures/Centre-medico-psychologique-CMP>
3. <https://www.liguecontrelobesite.org/patient/>
4. <https://www.federationdesdiabetiques.org/information/glycemie>
5. <http://www.psycom.org/Glossaire-des-structures/Centre-d-activite-therapeutique-a-temps-partiel-CATTB>
6. <https://www.fedecardio.org/Je-m-informe/Reduire-le-risque-cardio-vasculaire/le-cholesterol>
7. <http://www.psycom.org/Glossaire-des-structures/Hopital-de-jour>
8. <https://www.fedecardio.org/Je-m-informe/Le-coeur/la-tension-arterielle>

Mes contacts





MES COORDONNÉES

Nom _____

Prénom _____

Date de naissance ____ / ____ / ____

Adresse _____

Personne de confiance _____

Personne à prévenir _____

Notes _____



MES CONTACTS

MON PSYCHIATRE RÉFÉRENT

Nom _____

Adresse _____





MON INFIRMIER RÉFÉRENT

Nom _____

Adresse _____





MON MÉDECIN TRAITANT

Nom _____

Adresse _____





MON CMP

Nom _____

Adresse _____







MES CONTACTS

MA PHARMACIE

Nom _____

Adresse _____





MON ASSISTANTE SOCIALE

Nom _____

Adresse _____





MON HÔPITAL DE JOUR

Nom _____

Adresse _____





AUTRES

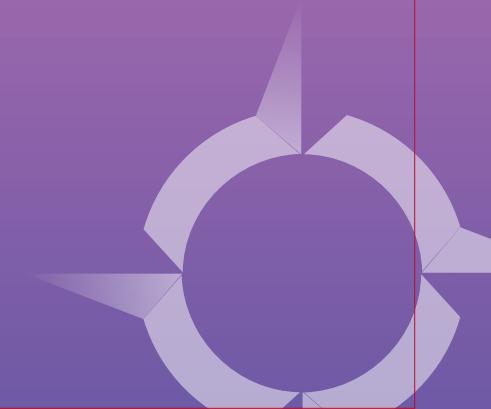
Nom _____

Adresse _____

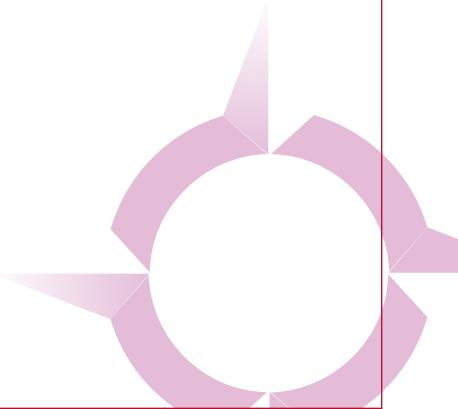




Mes prochains rendez-vous



Mes prochains rendez-vous





MES PROCHAINS RENDEZ-VOUS

LIEU



MES PROCHAINS RENDEZ-VOUS

LIEU



MES PROCHAINS RENDEZ-VOUS

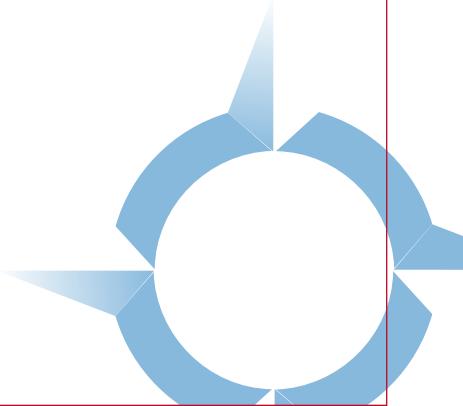
LIEU

Mon traitement

2



Mon traitement





MON TRAITEMENT

MON TRAITEMENT ORAL



MON TRAITEMENT

MON TRAITEMENT ORAL



MON TRAITEMENT

MON TRAITEMENT INJECTABLE

Nom _____

Prescrit par _____

Nom _____

Prescrit par _____



COMMENT JE VIS MON

Date / /

Notes

Date / /

Notes

TRAITEMENT ?

Date / /

Notes

Date / /

Notes

Mon quotidien

3

Rétablissement : Le rétablissement désigne un cheminement personnel de la personne pour se réapproprier sa vie et se réinsérer dans la société. Pour les soignants, ce modèle suppose un accompagnement sur le long terme et axé dès le début vers l'autonomie de la personne.⁽¹⁾

1. <http://www.psycom.org/Espace-Presse/Sante-mentale-de-A-a-Z/Rétablissement>



MON OBJECTIF DE

Quel est mon objectif général de rétablissement ?

RÉTABLISSEMENT

Quel est mon objectif de rétablissement ?

à 1 mois _____

à 3 mois _____

à 6 mois _____

à 1 an _____



OPTIMISER MON BIEN-ÊTRE

- ▶ Prendre mon traitement comme prescrit par mon psychiatre
- ▶ Limiter ma consommation de substances : tabac, alcool, cannabis, autres
- ▶ Etre vigilant à la durée et à la qualité de mon sommeil (heures de lever et de coucher régulières)
- ▶ Ne pas hésiter à signaler à mon référent ou à mon psychiatre tout changement dans mon quotidien
- ▶ Ne pas hésiter à parler à mon psychiatre ou mon référent de tout nouveau symptôme ou ancien symptôme que je ressens
- ▶ Penser à prévenir si je souhaite modifier mon rendez-vous
- ▶ Être vigilant à mon hygiène corporelle
- ▶ Être attentif à l'entretien de mon lieu d'habitation

- ▶ Autres idées pour mon quotidien :



MES TRUCS ET ASTUCES POUR

L'ALIMENTATION



Où en suis-je aujourd'hui le / / ?

Quel est mon objectif ?

Quelques idées

LE QUOTIDIEN



L'EXERCICE PHYSIQUE

Où en suis-je aujourd'hui le / / ?

Quel est mon objectif ?

Quelques idées



MES TRUCS ET ASTUCES POUR

LE SOMMEIL



Où en suis-je aujourd'hui le / / ?

Quel est mon objectif ?

Quelques idées

LE QUOTIDIEN



L'HYGIÈNE

Où en suis-je aujourd'hui le / / ?

Quel est mon objectif ?

Quelques idées



MES TRUCS ET ASTUCES POUR

LE QUOTIDIEN

AUTRES :

(tabac, cannabis, alcool, de quoi je souhaite parler)

Où en suis-je aujourd'hui le / / ?



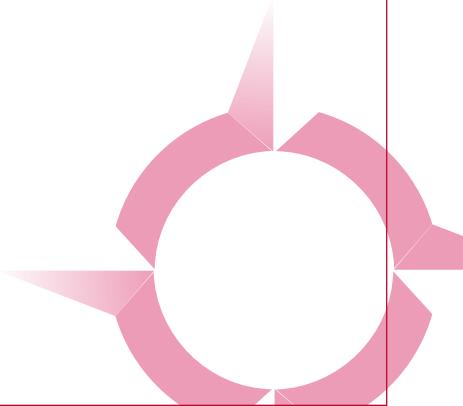
Quel est mon objectif ?

Quelques idées

Mon suivi



Mon suivi





MON SUIVI

Quel suivi somatique ?

Il est recommandé de vous faire bénéficier d'un suivi rapproché aux 4^{ème}, 8^{ème} et 12^{ème} semaines de suivi.

	T0
Histoire personnelle / familiale	✓
Poids et IMC	✓
Périmètre abdominal	✓
Glycémie à jeun	✓
Évaluation d'une anomalie lipidique	✓
Pression artérielle	✓
ECG *	✓

Le délai entre 2 évaluations peut être plus court en fonction des données cliniques.

AP : Antipsychotique ; IMC : Indice de Masse Corporelle ; ECG : Electrocardiogramme.

Semaine 4	Semaine 8	Semaine 12	trimes-trielle	Annuelle
				✓
✓	✓	✓	✓	✓
✓				✓
	✓			✓
		✓		✓
		✓		✓
			✓	✓
✓				✓

* Un ECG initial de référence est recommandé et le contrôle dépend des facteurs de risque cardio-vasculaire.



MON SUIVI

	RDV1	RDV2
Date		
Poids		
IMC		
Périmètre ombilical		
Glycémie à jeun		
Pression artérielle		
Triglycérides		
Cholestérol		
LdL-Cholestérol		
HdL-Cholestérol		



MON SUIVI

	RDV6	RDV7
Date		
Poids		
IMC		
Périmètre ombilical		
Glycémie à jeun		
Pression artérielle		
Triglycérides		
Cholestérol		
LdL-Cholestérol		
HdL-Cholestérol		



MA MALADIE

Qu'est ce que j'en sais ?

Comment je la vis?



COMMENT JE ME SENS DEPUIS

Date / /

Avec qui _____

Notes _____

Date / /

Avec qui _____

Notes _____

LA DERNIÈRE CONSULTATION ?

Date / /

Avec qui _____

Notes _____

Date / /

Avec qui _____

Notes _____



COMMENT JE ME SENS DEPUIS

Date / /

Avec qui _____

Notes _____

Date / /

Avec qui _____

Notes _____

LA DERNIÈRE CONSULTATION ?

Date / /

Avec qui _____

Notes _____

Date / /

Avec qui _____

Notes _____



CE QUE J'AI FAIT DEPUIS MA

Date / /

Avec qui _____

Notes _____

Date / /

Avec qui _____

Notes _____

DERNIÈRE CONSULTATION

Date / /

Avec qui _____

Notes _____

Date / /

Avec qui _____

Notes _____



CE QUE J'AI FAIT DEPUIS MA

Date / /

Avec qui _____

Notes _____

Date / /

Avec qui _____

Notes _____

DERNIÈRE CONSULTATION

Date / /

Avec qui _____

Notes _____

Date / /

Avec qui _____

Notes _____



QUELS CHANGEMENTS DANS

MA VIE ?

Date / /

Avec qui _____

Notes _____

Date / /

Avec qui _____

Notes _____

Date / /

Avec qui _____

Notes _____

Date / /

Avec qui _____

Notes _____



QU'AI-JE ENVIE DE DIRE À

Date / /

Notes

Date / /

Notes

MON RÉFÉRENT ?

Date / /

Notes

Date / /

Notes



QU'AI-JE ENVIE DE DIRE À

Date / /

Notes

Date / /

Notes

MON RÉFÉRENT ?

Date / /

Notes

Date / /

Notes



NOTES PERSONNELLES



1911PSY343

