

Atelier "Gym au quotidien"

Chaque semaine, pendant 45 minutes, venez reprendre en douceur une activité physique régulière, qui vous apportera plus de tonicité et de souplesse. Ainsi, au sein d'un groupe, en portant une attention particulière à vous-même, vous pourrez retrouver votre dynamisme corporel et le plaisir du mouvement.

Créer

Art-thérapie

Dans ces ateliers l'Art-thérapeute vous propose d'exploiter des techniques artistiques (dessin, peinture, modelage, etc.) dans le but d'accéder au "plaisir de faire". Ce n'est pas la technique qui y domine, mais l'enrichissement sensoriel et émotionnel lié à l'acte artistique.

Des sorties "Autour de l'Art" accompagnent les ateliers, permettant de vivre ensemble des moments autour des offres artistiques proposées par la ville, la région et au-delà.

Atelier "Autour de son image"

Pendant une heure tous les 15 jours il vous est proposé des jeux d'expression et d'imagination autour de votre image corporelle.

Au travers d'exercices utilisant les tissus, leurs textures, leurs couleurs et leur mise en scène, vous pourrez améliorer la connaissance, l'image et l'estime de vous-même.

Atelier "Mode et Création"

Envie de styliser votre silhouette, de donner matière à vos vêtements imaginés ou rêvés : à partir de vos idées ou de photos, nous élaborerons ensemble votre habit ou votre accessoire de demain. Cet atelier a lieu tous les 15 jours et dure une heure, il est animé par une art-thérapeute modéliste styliste.

Atelier "Idées pour sa silhouette"

Cet atelier permet de s'informer, d'être conseillé et de faire ensemble des essayages de vêtements et d'accessoires. Pendant cette séance d'une heure et demie, nous vous proposons de tester de nouvelles couleurs et matières. Vous pourrez construire votre silhouette selon votre envie, choisir de nouvelles habitudes vestimentaires et retrouver ainsi le plaisir de s'habiller.

Atelier "Théâtre"

Le théâtre, outre son aspect artistique, reste un moyen d'expression et de découverte avec nous même. L'atelier débute avec un échauffement corporel et vocal de l'acteur, puis nous développons des jeux et des improvisations. L'atelier a lieu une fois tous les 15 jours, et dure une heure et demie.

Prendre conscience

Psychothérapie

La meilleure définition d'un travail thérapeutique en est le cadre. Il s'agit de rencontres régulières entre un thérapeute et son patient. En général ce sont des séances hebdomadaires et ce qu'il s'y dit reste la propriété du patient, le thérapeute se doit lui au secret. On pourrait dire que toute rencontre a quelque chose de psychothérapeutique puisqu'elle amène toujours à se poser des questions. Ce phénomène naturel s'accélère dans une psychothérapie, une question en amène une autre, parfois certaines vérités s'effondrent, et au détour d'un mot, le thérapeute jouant son rôle, s'entrouvrent de nouveaux horizons pour sortir de l'enfermement que représente la répétition.

Thérapie familiale systémique

L'action thérapeutique s'adresse à tout le groupe familial. Elle vise à aider votre famille à reconnaître et développer ses propres ressources en vue d'atteindre un nouvel équilibre. L'intervenant construit un cadre rassurant vous permettant de travailler avec votre famille sur son vécu actuel, son mode de communication, son fonctionnement, son histoire, et d'expérimenter du changement.

Relaxation (groupe ou individuel)

Il s'agit de vous offrir un temps de pause à l'écoute de votre corps pour vous libérer de vos pensées. Ce chemin vers une meilleure connaissance de soi améliore la confiance et la gestion des émotions. L'obtention d'un bien être général du corps par la recherche de la détente favorise un plaisir à être, et permet de renouer avec une dynamique de plaisir.

Atelier "Affirmez-vous"

Cet atelier thérapeutique a lieu deux fois par mois pendant une heure et demie. Il est animé par une art-thérapeute comédienne. En alternant des jeux de scène et des temps de réflexion sur des thèmes précis et concrets, vous découvrirez comment mettre en place des outils efficaces pour mieux vous affirmer.

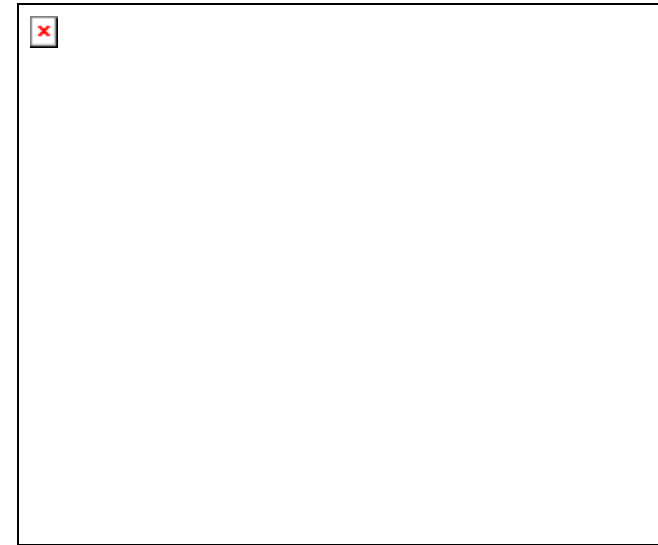
Et encore....

Sorties Cinéma, Théâtre, etc.

Des sorties sont proposées par une art-thérapeute à tous les patients du Réseau, 2 à 3 fois par mois. Toutes les informations nécessaires sont affichées dans la salle d'attente du CMPP de Bayonne.

Réseau DABANTA - C.M.P.P.

55 bis avenue du Docteur Moynac - 64100 Bayonne
Tél. : 05 59 63 16 40 – Fax: 05 59 52 98 74
Courriel: resodabanta@pep64.org



Livret d'accueil

Surpoids / Obésité (adultes)

Le Réseau DABANTA offre un espace de soins pluridisciplinaires pour toutes les personnes présentant un trouble de la nutrition avec une surcharge pondérale en pleine évolution ou une obésité déjà constituée.

Il permet au patient d'être au cœur d'un système de soins intégrant le Médecin Traitant, et d'avoir accès gratuitement à des ateliers centrés sur le comportement alimentaire et l'exercice physique.

La coordination entre tous les soignants est assurée par l'organisation de réunions de synthèse et la mise à jour d'un dossier médical partagé. Une évaluation clinique ponctuelle régulièrement avancée des soins.

Ce document se propose de vous expliquer ce que pourrait vous apporter le Réseau ainsi que son mode de fonctionnement étape par étape.

Le Déroulement de la Prise en Charge

Mode d'entrée dans le Réseau

L'entrée dans le Réseau DABANTA se fait à la demande d'un médecin, qui adresse par téléphone ou par courrier une demande de prise en charge au secrétariat du réseau.

Vous sont alors proposés un ou plusieurs entretiens avec un **"accompagnateur"**. Ce dernier est un membre du Réseau bien familiarisé avec le fonctionnement du Réseau. Il évaluera si un travail pluridisciplinaire peut vous apporter un bénéfice et, dans l'affirmative, définira avec vous les différents soins à mettre en place. Vous aurez encore à désigner avec lui « **le médecin traitant** » dans le réseau. Il sera chargé de vous suivre au niveau somatique tout au long de votre prise en charge et devra, avant le démarrage des soins, renseigner un **bilan organique** à la recherche des complications qui sont souvent associées à l'obésité. "Accompagnateur" et "médecin traitant" sont des fonctions qui peuvent parfois être tenues par une seule et même personne, votre médecin de famille.

A la fin des entretiens l'accompagnateur vous délivre un **document d'information et d'adhésion** au Réseau, et un **carnet de bord** qui contient tous les documents indispensables pour suivre l'évolution de votre prise en charge.

Le Document d'Information

Le Document d'Information et d'Adhésion pour les Usagers est un formulaire à remplir par le patient en présence de l'accompagnateur. Ce document vous informe des **engagements fondamentaux d'un réseau de soins** et permet aussi de recueillir certaines informations concernant votre environnement médical. C'est à partir de ces renseignements que nous pourrions organiser votre suivi et informer régulièrement tous les intervenants que vous aurez désignés.

Ce document se termine par une formule d'**engagement dans le suivi et le protocole de soins**, il doit être signé par le patient. Ce petit feuillet est alors remis à l'accompagnateur qui le transmettra au secrétariat du réseau.

Le rôle du médecin traitant et le carnet de bord

Ce réseau a été en partie construit dans l'idée d'intégrer votre **médecin traitant** dans le suivi et le traitement de vos troubles nutritionnels. Il est chargé de tout le **suivi somatique**. Il est invité à participer aux **réunions de synthèse clinique** où sont présents tous les membres de l'équipe. Régulièrement lui sont envoyés des

documents de synthèse de votre suivi et les résultats de l'évaluation clinique. Il peut, pour les praticiens bien rompus à ce fonctionnement pluridisciplinaire, jouer le rôle pivot de la prise en charge en étant aussi votre **accompagnateur**.

Le **carnet de bord** est un dossier qui peut être sous forme papier ou électronique (clé USB). Il recueille toutes les données des évaluations médicale et psychologique. C'est un document indispensable à votre suivi, pour mesurer l'efficacité de la prise en charge. Ce carnet de bord vous appartient, vous devrez veiller à sa mise à jour régulière en le présentant à chaque bilan.

Evaluation clinique

L'évaluation clinique est systématique lors de l'entrée dans le réseau, puis tous les ans. Elle est à deux niveaux :

L'évaluation médicale

- Votre médecin traitant, après vous avoir examiné et demandé certains examens complémentaires, devra renseigner dans votre Carnet de bord le bilan organique.

- Trimestriellement, il s'agit d'un examen simplifié avec le recueil sur votre carnet de bord du **poids**, de l'**IMC** (Indice de Masse Corporelle), du **tour de taille** et de la **Tension Artérielle**.

L'évaluation psychologique annuelle:

La passation se fait avec un psychologue et se compose d'un questionnaire diagnostique et d'échelles d'évaluation.

Cette évaluation vous est proposée en tout début de traitement, avec une réévaluation annuelle.

Le début des soins

Une fois que votre dossier a été présenté par l'accompagnateur lors des réunions de synthèse clinique qui ont lieu le jeudi, et que l'évaluation clinique initiale est réalisée, chacun des thérapeutes concernés prend contact avec vous pour convenir des premiers rendez-vous.

La prise en charge des soins

La dotation régionale allouée à notre Réseau nous a permis d'ouvrir des thérapies et des ateliers qui ne sont pas classiquement remboursés par la Sécurité Sociale. Ces soins ne sont donc pas facturés au patient, hormis une participation modique aux frais pour les ateliers "Gym et jeux aquatiques" (3€ par séance), "Autour de son image" (10€ au démarrage de l'atelier) et "Art-thérapie" (2€ par séance).

Les Soins au cœur du Réseau

Manger

Thérapies cognitives et comportementales

L'objectif principal de ces thérapies est de mettre en évidence ce que les troubles alimentaires peuvent avoir comme conséquences dans votre vie (difficultés relationnelles, professionnelles, baisse de l'estime de soi, dépression), et de vous interroger sur le lien qui existe entre votre manière de penser et vos comportements. Cette prise de conscience vous aidera ainsi à changer certains de vos automatismes alimentaires et donc mieux contrôler votre vie.

Atelier "Se nourrir, prendre ou perdre du poids: idées reçues et fausses croyances"

Pendant une heure et demie toutes les deux semaines vous pourrez échanger dans le cadre d'un petit groupe animé par une psychologue et une diététicienne ou une éducatrice alimentaire. Il s'agit de détrôner les croyances, de libérer l'esprit des obsessions alimentaires, de faire la paix avec l'alimentation et de retrouver le plaisir de se nourrir sans jugement ni culpabilité.

Atelier "Autour du Goût"

Cet atelier d'une heure et demie permet d'explorer voire de redécouvrir vos 5 sens, et en particulier le goût, d'approcher la nourriture d'une manière plus « sensorielle » et de donner une autre signification à l'acte alimentaire. En alternant les dégustations, la relaxation et les temps de parole, vous expérimenterez une nouvelle relation à la nourriture vous permettant de mieux connaître votre identité alimentaire.

Bouger

Atelier "Gym et jeux aquatiques"

Dans une piscine réservée uniquement à cet effet, cet atelier vous permettra une fois par semaine de pratiquer une activité physique douce mais efficace, en bénéficiant de tous les bienfaits de l'eau.

Il n'est pas nécessaire de savoir nager pour participer à cet atelier, mais un certificat médical est obligatoire.

Piscine

Chaque mardi, entre 20h et 22h, la piscine de Plan Cousut à Biarritz vous est réservée. Vous pouvez en toute liberté y reprendre une activité physique progressive et profiter des bienfaits de l'eau. Dans cet espace de rencontre, vous gagnerez en confiance. Tremplin vers une pratique aquatique extérieure (Tarif : 3 Euros par séance).