



Centre vaudois anorexie boulimie

VALEURS ET MISSIONS DE L'abC

Chaque collaborateur de l'abC respecte scrupuleusement les valeurs fondamentales de la personne, sa dignité, son autonomie, ses valeurs morales, culturelles et spirituelles.

Les soins prodigués reposent sur une approche globale impliquant la prise en compte des dimensions psychique, physique et sociale de chaque patient. Dans tous les cas, ils nécessitent votre collaboration active. Les soins proposés par l'abC visent 6 buts principaux :

- La restauration d'une alimentation équilibrée et d'un poids normal, dans le but de réussir à vivre au quotidien sans obsession ni angoisse démesurée.
- La prévention ou le traitement des complications physiques découlant d'un état de dénutrition ou de malnutrition pouvant altérer le fonctionnement du cœur, du cerveau, du système hormonal ou léser les os, les dents, etc.
- La prévention ou le traitement des troubles psychiatriques fréquemment associés à l'anorexie mentale ou à la boulimie tels la dépression, l'anxiété, les troubles obsessionnels compulsifs (TOC), le manque de confiance et d'estime de soi, l'impulsivité, la difficulté à gérer ses émotions, la perception déformée de son corps, etc.

- La prévention ou le traitement de l'isolement voire de la désinsertion sociale, scolaire ou professionnelle.
- Le soutien des proches (parents, fratrie, conjoint, amis).
- La prévention de la rechute.

INFORMATION

L'ensemble de la prise en charge se déroule sous la responsabilité médicale du CHUV. La continuité de votre traitement au sein de l'abC (*espace Lausanne-CHUV / espace Saint-Loup*), en partenariat avec votre réseau de soins habituel, implique l'intervention d'une équipe de professionnels travaillant sur les deux sites qui doivent partager, en fonction des tâches qu'ils sont amenés à exécuter, les informations vous concernant. Des règles strictes garantissant la confidentialité des données, en conformité avec les dispositions légales traitant de la protection de la personne, sont appliquées. Une restriction ou un refus de votre consentement à ce partage d'informations pourrait nuire à votre traitement par manque de disponibilité d'informations essentielles.

MODÈLE DE PRISE EN CHARGE ET NATURE DES SOINS PRODIGUÉS À L'ESPACE SAINT-LOUP

Durant votre séjour, vous pourrez bénéficier d'un suivi thérapeutique individuel et d'activités de groupe.

Le principe général au cœur des prises en charge est celui du **contrat thérapeutique**. Il fixe les objectifs, les moyens mis en œuvre et le temps nécessaire pour les atteindre. Les **objectifs thérapeutiques** sont multiples et portent aussi bien sur l'alimentation que sur vos difficultés psychiques, relationnelles et comportementales. Les **moyens** constituent les points essentiels du **cadre thérapeutique** et déterminent notamment les éléments suivants :

- Votre participation aux activités thérapeutiques de groupe.
- Les modalités des entretiens individuels.
- Le cadre des repas.
- Votre mobilité à l'intérieur et à l'extérieur de l'unité.
- Votre degré de participation à la vie quotidienne.

Un contrat thérapeutique est établi spécifiquement pour chacun d'entre vous en tenant compte de vos besoins, de vos ressources et de vos difficultés. Il est rédigé au plus tard à la fin de la première semaine de votre hospitalisation, avec votre étroite collaboration. Il

est cosigné par vous-même ainsi que par vos référents médicaux et infirmiers. Il est le fil conducteur de votre prise en charge, vous permettant d’appréhender aussi bien les progrès réalisés au cours de votre séjour que les points qui restent à travailler. A cette fin, trois Groupes d’Evolution ont été définis. Ils vous permettent d’identifier votre cheminement ainsi que le cadre général de votre contrat thérapeutique, et vous amènent à côtoyer les patients présentant des difficultés semblables aux vôtres.

Si votre état de santé physique le nécessite, le contrat peut être provisoirement suspendu au profit de soins plus spécifiques dans l’unité ou, au besoin, d’un transfert dans le service des soins intensifs de l’Hôpital de Saint-Loup. Le transfert au CHUV est une éventualité réservée aux situations les plus critiques.

VOTRE SÉJOUR AU QUOTIDIEN

Votre admission

Dans la mesure du possible, la date et l'heure de votre admission seront déterminées à l'avance, afin de vous accueillir dans de bonnes conditions.

Des explications autour du programme de soins, une présentation des locaux et des personnes en activité se fera au cours des formalités d'entrée.

Vos affaires personnelles seront examinées en votre présence par un soignant lors de leur rangement.

Seront retirés de votre usage tout matériel dangereux, toute substance toxique illicite ou licite (alcool, tabac).

Les locaux

L'unité est composée de locaux communs et de chambres à un ou deux lits. Un panneau d'affichage vous permet de personnaliser votre chambre.

Il est de votre responsabilité d'assurer la propreté et l'ordre dans votre chambre, le personnel de maison limitant son action aux tâches les plus lourdes. La participation à la bonne tenue des locaux collectifs est une responsabilité qui vous revient également.

Afin de préserver l'espace personnel de chacun, l'accès aux autres chambres est défendu.

Nous vous demandons de ne stocker aucun aliment solide ou liquide dans votre chambre.

Les sorties

Les sorties de l'unité sont définies dans votre contrat thérapeutique. Il en précise les modalités en termes de fréquence et de durée. Il indique également si vous devez être accompagné ou non.

La fréquentation de la terrasse est également limitée à des temps prédéfinis dans le contrat ou avec l'équipe soignante.

Toutes les sorties extérieures à l'unité, y compris sur la terrasse, sont systématiquement annoncées à l'équipe soignante.

En cas de congé, il ne vous est pas permis de conduire un véhicule, tant pour des raisons médicales que légales. Vous serez donc invités à solliciter vos proches pour vos déplacements durant tout le séjour hospitalier.

Les visites

Les modalités des visites sont définies dans votre contrat thérapeutique.

Elles peuvent se dérouler durant ces plages horaires : 9h-12h, 14h30-18h00, 19h30-21h00 pour une durée quotidienne maximale de 2 heures. Toute visite est exclue durant les repas, les collations et les temps de repos obligatoires.

Durant votre séjour, le programme de soins prime sur les visites et les sorties. Il vous appartient de les organiser en conséquence. Vous

ne pouvez par exemple pas être dispensé d'un soin individuel ou de groupe au profit d'une visite. Les sorties et congés sont négociés avec l'équipe soignante.

Les activités

Votre participation aux activités thérapeutiques (créatrices, sociales, corporelles, etc.) est établie en fonction de vos besoins spécifiques et du Groupe d'Evolution dans lequel vous êtes intégré.

Elles figurent dans le contrat thérapeutique et varient en fonction de vos progrès et de votre état de santé.

Les temps de repos

Nous avons prévu des temps de repos quotidiens fixes. Les plages horaires habituelles sont :

- 8h30-9h00
- 13h15-14h30
- 19h00-19h30

Ces temps doivent être respectés et se prennent en chambre.

Les repas

Les repas font partie intégrante du soin. Il s'agit de trois repas principaux et de trois collations par jour. Leurs modalités sont définies par le contrat thérapeutique.

Dans la majorité des cas, ils sont pris en commun avec les autres patients de l'unité et sous la supervision des soignants. Plus

rarement, ils sont pris en chambre, seul ou en compagnie d'un soignant.

Les menus de la semaine sont établis avec la diététicienne à l'occasion d'un entretien hebdomadaire individuel.

L'hygiène corporelle

Selon les modalités de votre contrat thérapeutique, votre toilette s'effectue au lavabo de votre chambre et/ou en utilisant les douches communes selon un horaire défini.

L'accès au lavabo de votre chambre peut être restreint dans le cadre de mesures de soins personnalisés.

Le traitement médicamenteux

Seuls les traitements prescrits et/ou validés par les médecins de l'unité sont admis. Les médicaments sont gérés par l'équipe soignante. Lors de votre admission, merci d'amener le traitement prescrit par votre médecin traitant pour une durée de 24 heures.

Les téléphones

Vos téléphones portables sont consignés dans le bureau des soignants et vous sont remis lors des temps dévolus aux activités libres dans l'unité.

Les médias

Une télévision est disponible au salon. Son usage s'inscrit dans la vie communautaire de l'unité. L'apport de vos propres films DVD est possible dans le cadre d'un visionnement en groupe, avec l'accord des soignants. Vous pouvez aussi écouter votre musique stockée sur les supports habituels (baladeurs, CD) au moyen de l'installation mise à votre disposition au salon.

L'utilisation individuelle (avec écouteurs) est laissée à votre discrétion, pour autant qu'elle ne perturbe pas les autres patients, ni votre programme de soins.

Nous vous demandons de ne pas apporter de matériel informatique dans l'unité. En effet, celle-ci est dotée de matériel destiné entre autre à l'usage des patients. L'utilisation de ce matériel se négocie en fonction des contrats thérapeutiques.

Les produits psychoactifs

Votre hospitalisation implique l'abstinence ou l'arrêt de la consommation:

- D'alcool
- De drogues
- De médicaments détournés de leur usage ou non prescrits

Il est important de signaler à votre médecin tout antécédent de consommation dont l'arrêt à l'occasion de votre hospitalisation nécessiterait un accompagnement spécifique.

La fumée

L'Hôpital de Saint-Loup est non-fumeur dans tous les locaux. Un espace fumeur est aménagé sur la terrasse de l'unité. Il est accessible durant votre temps libre (hors activités, temps de repos...) et défini avec l'équipe de soins.

Une éventuelle consommation de tabac, sans être complètement proscrite, est du moins régulée par le contrat thérapeutique. A cet effet, les soignants détiennent vos paquets et vous remettent des cigarettes selon la fréquence stipulée par le contrat.

Une aide pour l'arrêt du tabac peut vous être proposée et nous vous encourageons vivement à interpeler l'équipe soignante à ce sujet.

Bijoux et objets de valeur

Nous vous demandons de ne pas apporter dans l'unité de bijoux ou d'objets de valeur.

La Direction décline toute responsabilité en cas de détérioration, de vol ou de perte d'objets à l'intérieur de l'hôpital. Toutefois, si vous détenez des valeurs, un coffre est à votre disposition à la réception de l'hôpital.

Que prendre dans votre bagage ?

Des tenues vestimentaires de saison, tenue confortable (training), maillot de bain, pantoufles, pyjamas, baskets, nécessaire de toilette et votre traitement médicamenteux pour 24 heures.

Des livres, de la musique, des photos, du matériel d'écriture, un réveil, etc.

MODÈLE DE PRISE EN CHARGE ET SOINS PRODIGUÉS À L'ESPACE LAUSANNE-CHUV

« *L'espace Lausanne-CHUV* » regroupe un pôle de consultations ambulatoires, des activités intermédiaires de type « centre de jour » et des activités communautaires. Il constitue la « porte d'entrée » du Centre vaudois anorexie boulimie (abC).

Son équipe interdisciplinaire travaille en étroite collaboration avec celle de « *l'espace Saint-Loup* » (unité hospitalière) garantissant ainsi la continuité des prises en charge.

Vous-même, vos proches ou un membre de votre réseau de soins pouvez vous adresser à « *l'espace Lausanne* » pour toute demande concernant une évaluation, un traitement ou pour toute question relative aux troubles du comportement alimentaire.

Horaire d'ouverture : du lundi au vendredi de 8h à 18h.

Les **consultations ambulatoires** comprennent des suivis individuels et/ou de groupe. La continuité des soins est assurée par un thérapeute référent.

En fonction de vos besoins, il peut s'adjoindre la compétence d'autres membres de l'équipe interdisciplinaire, afin de compléter l'offre en soins qui vous sera proposée. Celle-ci se décline dans les domaines suivants :

- Psychiatrie et psychothérapies
- Physique et nutrition
- Diététique
- Médiations corporelles (relaxation, travail sur l'image corporelle, les ressentis et l'activité physique, etc.)
- Médiations artistiques (exploration et expression émotionnelles au travers de la peinture, modelage, découpage, etc.)
- Vie sociale

Les activités intermédiaires de type « **centre de jour** » vous offrent la possibilité d'intensifier et de diversifier rapidement votre traitement (dans les domaines décrits ci-dessus), si votre situation stagne ou se détériore en dépit d'une prise en charge ambulatoire. Il garantit également une phase de transition après une hospitalisation. Selon vos besoins spécifiques, vous êtes accueilli au centre de jour d'une demi-journée à 5 journées complètes par semaine. Les soins délivrés s'articulent autour des repas thérapeutiques (repas de midi et collations du matin et de l'après-midi) et de groupes thérapeutiques.

Parallèlement, vous poursuivez votre suivi individuel qui permet d'accompagner et soutenir votre évolution personnelle.

Les **activités communautaires** constituent un outil efficace pour faciliter l'entrée puis le maintien dans les soins de patients très ambivalents face à leurs symptômes voire dans le déni de leur maladie. En effet, il n'est pas rare que des proches (parents, conjoints, amis) se heurtent aux réticences ou même au refus de consulter de patients pourtant très symptomatiques. Cette situation, en plus d'exposer les patients aux complications de leur maladie, confrontent leurs proches à un profond désarroi, un sentiment d'impuissance et finalement à un risque d'épuisement. Les activités communautaires offrent la possibilité à des soignants de rencontrer ces patients et/ou leurs proches à leur domicile, en ville ou sur leur lieu de scolarisation/travail. Ensemble, l'objectif est d'identifier leurs difficultés, leurs besoins, mais aussi leurs ressources. Avec l'établissement d'une relation de confiance et au travers d'une approche motivationnelle, la démarche consiste à mettre en place un projet thérapeutique et de soutenir les proches dans leur quotidien.

Ces approches peuvent également être utiles pour favoriser le maintien ou la réinsertion dans la communauté.

L'OFFRE DE SOINS

Repas thérapeutiques

Ces repas sont généralement pris en groupe, accompagnés par des soignants. Ils comprennent le repas de midi et les collations du matin et de l'après-midi. Dans des situations particulières, vous pouvez être invité à prendre votre repas en tête à tête avec un soignant. Les menus sont définis au préalable en concertation avec une diététicienne. Les principaux objectifs sont de mieux repérer vos difficultés, de retrouver des repères alimentaires qualitatifs, quantitatifs et temporels, d'expérimenter dans un environnement soutenant des changements qui vont peu à peu vous rapprocher du plaisir de manger et de la convivialité. Le rôle des soignants est de contenir votre anxiété durant ces moments qui sont vécus comme de réelles épreuves. Ils sont les témoins de vos difficultés, mais aussi de vos progrès et soutiennent les changements. Chaque repas est suivi d'un moment d'échanges à la faveur duquel vous êtes encouragé à partager votre expérience et vos vécus physiques et psychologiques. L'objectif est également de limiter les manœuvres de purge (vomissements après les repas).

Groupes thérapeutiques

Ils vous offrent la possibilité de vivre une double expérience très enrichissante : à votre arrivée, celle de bénéficier du soutien de vos pairs plus avancés dans la thérapie, puis à la fin de votre propre traitement, d'assumer à votre tour le rôle de modèle pour les nouveaux arrivants. Vous pouvez ainsi améliorer votre estime et confiance en vous-même ainsi que la qualité de vos relations interpersonnelles. Les différents groupes thérapeutiques s'inscrivent de façon complémentaire dans les champs de référence théorique que sont la psychodynamique et la thérapie cognitivo-comportementale (TCC). Chaque groupe est animé par deux soignants au minimum. Les principaux groupes proposés sont les suivants (liste non exhaustive) :

- Groupe d'affirmation de soi, gestion des émotions
- Groupe de parole
- Groupe boulimie
- Groupe de médiations artistiques
- Groupe de médiations corporelles
- Groupe diététique et atelier cuisine

Implication des proches

Les troubles du comportement alimentaire agissent très souvent comme un séisme qui ébranle en premier lieu le patient, mais également ses proches (parents, fratrie, conjoints et amis). Quelle que soit la nature du traitement dispensé, l'implication de l'entourage est un atout sur le chemin de la guérison. Dans le strict respect de la confidentialité, les proches sont régulièrement invités à participer à des entretiens conjoints réunissant le patient et ses thérapeutes.

Ils sont également encouragés à prendre part à un groupe qui leur est spécialement destiné. Il s'agit d'un groupe ouvert qui se tient en fin de journée, de deux à quatre fois par mois. L'objectif est de dispenser une information la plus complète possible sur les troubles du comportement alimentaire, leurs conséquences et leurs traitements. Parallèlement, chaque rencontre est l'occasion de répondre aux questions, mais aussi et surtout de partager les expériences bonnes ou mauvaises de chaque participant.

DIMENSIONS FAMILIALE ET SOCIALE

Nous accordons une importance toute particulière à la dimension socio-familiale du rétablissement. Une bonne entente familiale, la restauration d'un réseau social valable, la reprise d'une activité scolaire ou professionnelle sont à nos yeux des critères de rétablissement aussi importants que la résolution des troubles alimentaires et l'obtention d'un poids satisfaisant.

Proches

L'implication des proches (parents, fratrie, conjoint, amis) est indéniablement un atout dans votre traitement. Elle s'avère indispensable si vous êtes mineur et vivement encouragée si vous êtes majeur. A cette fin, nous organisons dans le cadre de votre thérapie individuelle des entretiens réguliers avec vos proches. Ainsi, chacun peut donner son point de vue et participer aux décisions importantes (fin de traitement, modification du projet thérapeutique). Vos proches seront également encouragés à participer à des séances d'information et de partage organisées régulièrement à *l'espace Lausanne-CHUV*.

Toutefois, certains états de crise peuvent occasionnellement nous imposer, durant une partie du séjour, des restrictions dans les contacts avec vos proches (téléphones et visites).

Ces éloignements, parfois drastiques, favorisent un recentrage sur des problèmes à traiter dans l'ici et maintenant pour la personne hospitalisée, et permettent un apaisement pour certaines familles épuisées. Nous nous rendons compte du caractère souvent pénible de ces séparations, et ne les proposons qu'en cas de nécessité absolue et pour des durées limitées. Enfin, ces restrictions ne sont pas imposées, elles figurent dans le contrat thérapeutique avec votre aval. Il nous appartient de vous convaincre de leur pertinence.

Scolarité et travail

La maladie s'accompagne souvent d'une interruption de l'activité scolaire et/ou professionnelle, aggravant l'isolement.

Plusieurs approches sont offertes au sein de l'unité :

1. Une prise en charge individualisée par notre assistante sociale.
2. Un atelier pour aborder en groupe les difficultés d'insertion socioprofessionnelle. Ce groupe thérapeutique est animé sur une base hebdomadaire par notre assistante sociale et un co-thérapeute.
3. L'immersion dans le milieu : un de vos référents et/ou l'assistante sociale vous accompagne pour accomplir certaines tâches administratives ou de la vie quotidienne.