



réadaptation

PSYCHO- SOMA- TIQUE

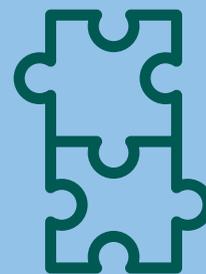


CLINIQUE
LE NOIRMONT

Le rôle de l'unité de réadaptation psychosomatique

En réadaptation psychosomatique sont traités des patients souffrant de troubles somatiques et psychiques combinés ainsi que des patients présentant des troubles somatoformes et des troubles à symptomatologie somatique.

Ces états peuvent être liés au stress dans les situations où les capacités d'adaptation sont dépassées (surcharge professionnelle ou pertes cumulées licenciement, divorce, déménagement en sont des exemples courants).



FILIÈRES DE TRAITEMENT

- Burn-out
- Dépression
- Anxiété
- Douleurs
- Situations complexes
- Dysfonctionnement corporel

un entretien de pré admission permet de fixer les objectifs de votre séjour.

Mon séjour

Vous allez passer trois semaines à l'Unité de réadaptation psychosomatique de la Clinique Le Noirmont. Ce séjour est une étape importante pour concrétiser votre motivation à vous reprendre en main physiquement et mentalement.

Les principaux objectifs du séjour sont la meilleure amélioration possible de l'état de santé physique, psychologique et social, ainsi que la meilleure récupération possible des capacités fonctionnelles dans l'activité professionnelle et la participation sociale.



Nous vous apprendrons à choisir les stratégies les plus efficaces pour surmonter votre désarroi ou vos difficultés.



Initier un changement

1. ANALYSE DE LA SITUATION

Evaluer l'état de santé physique et mental

Proposer un programme d'activités adapté

Participer aux entretiens psychothérapeutiques

Planifier un suivi médical et infirmier psychologique

2. DÉPLOIEMENT DES RESSOURCES

Remobiliser les capacités et les énergies du corps

Trouver le juste équilibre entre activité et détente

Acquérir des outils de gestion du stress

Repenser ses difficultés dans une perspective de changement

3. CONSOLIDATION DES ACQUIS

Etablir le bilan du séjour suivant les objectifs fixés

Approfondir les stratégies sur le plan psychique pour maintenir les acquis

Analyser ses ressources et ses possibilités physiques avec les maîtres de sports et les thérapeutes

Préparer son retour à la maison, au travail

Coordonner le réseau soignants ambulatoires et des proches aidants

GRÂCE A UNE PRISE EN CHARGE PLURIDISCIPLINAIRE

- Consultations médicales (y compris somatique si besoin)
- Consultations psychothérapeutiques
- Méditation de pleine conscience
- Art thérapie
- Sonothérapie
- Cohérence cardiaque
- Yoga
- Qi-gong
- Sball thérapie (spiral dynamic)
- Physiothérapie
- Ergothérapie
- Entretien diététique et conseils nutritionnels
- Activité physique adaptée
- Marches en nature
- Exercices en piscine



PROGRAMME DE MAINTENANCE

Après votre séjour, nous avons développé un programme de maintenance qui vous permettra de consolider un changement durable. Nous vous proposons de revenir régulièrement à la clinique pour vos consultations médicales et activités thérapeutiques.

