

# APPROCHE PARTICIPATIVE DES SOINS

Votre hospitalisation au Service de psychiatrie adulte



Hôpitaux  
Universitaires  
Genève

Fondation  
privée des



# Introduction

---

Le personnel du Service de psychiatrie adulte place chaque patient et patiente au centre de la prise en soins et reste à l'écoute de ses besoins tout au long de son hospitalisation. La prise en charge est organisée de manière à offrir un suivi individualisé et coordonné.

## Des soins participatifs

L'équipe médico-soignante vous accueille et vous accompagne dans un moment de crise. Elle adopte une approche participative de manière à renforcer votre autonomie et soutenir votre processus de rétablissement.

## Votre voix compte

Pendant votre hospitalisation, tout est fait avec vous et pour vous afin de vous impliquer dans les décisions qui vous concernent. Les propositions thérapeutiques sont discutées ouvertement avec vous et les personnes proches que vous souhaitez inclure.

### L'équipe médico-soignante s'engage à :

- ▶ vous informer sur tous les aspects de votre hospitalisation
- ▶ utiliser un langage clair, accessible et compréhensible
- ▶ ne prendre aucune décision sans vous demander d'abord votre avis
- ▶ vous encourager à participer activement à vos soins
- ▶ prendre en compte vos valeurs, vos préférences et les choses qui vous soutiennent dans votre quotidien
- ▶ inclure les personnes de votre réseau dans vos soins, si vous le souhaitez.

# Des soins tournés vers votre rétablissement

---

L'hospitalisation, bien qu'elle puisse constituer un moment difficile, a pour but de vous offrir un espace pour surmonter la crise et retrouver l'espoir. Même face à d'importantes difficultés psychiques, il est toujours possible d'imaginer un avenir différent.

## Votre chemin vers le rétablissement

Le rétablissement en santé mentale ne veut pas dire guérir, mais plutôt avancer pas à pas vers un meilleur équilibre de vie, selon ce qui est important pour vous. Il vise à vous permettre de retrouver votre autonomie, vos activités, votre vie sociale, tout en tenant compte des fragilités et des difficultés. Il s'agit d'un processus personnel, parfois long et exigeant. Chaque parcours est unique comme vous l'êtes.

## Vos ressources et vos forces comptent

Même si elles semblent parfois invisibles ou inaccessibles, vous possédez des forces et des compétences. L'équipe soignante collabore avec vous afin de vous aider à les identifier et à les mobiliser. Vos ressources personnelles (activités, sport, travail, spiritualité...), votre réseau familial et amical, ainsi que la communauté dans laquelle vous évoluez sont les alliés de votre rétablissement.

## Les soins soutiennent votre rétablissement

Pendant votre hospitalisation, les soins et l'accompagnement sont tournés vers votre rétablissement. Votre savoir et votre expérience de la maladie aident l'équipe soignante à mieux vous connaître. La prise en compte de votre environnement, de vos valeurs, compétences, ressources et difficultés quotidiennes permet ainsi d'adapter au mieux les propositions thérapeutiques à votre situation personnelle.

# Votre plan de soins individualisé

---

Le plan de soins individualisé est élaboré avec vous, au début de votre hospitalisation, selon vos besoins et vos objectifs de soins. Il vous accompagne tout au long de votre séjour à l'hôpital et après votre sortie.

## À quoi sert le plan de soins individualisé ?

- ▶ Définir les propositions de soins en s'appuyant sur vos ressources et vos compétences.
- ▶ Guider les entretiens individuels et les visites hebdomadaires.
- ▶ Aider à préparer votre sortie grâce à un bilan de vos objectifs.
- ▶ Assurer une continuité dans le cas où votre suivi se poursuit en ambulatoire (CAPPI).

## Comment votre plan de soins est-il défini ?

Au début de votre hospitalisation, un ou plusieurs entretiens sont consacrés à votre plan de soins. C'est à cette occasion que vous définissez les buts de l'hospitalisation et la manière de les atteindre. Les objectifs de soins couvrent l'ensemble des préoccupations qui vous empêchent de mener une vie satisfaisante tels que le traitement de certains symptômes, mais aussi les éventuelles problématiques sociales (logement, travail, finances, etc.) ou encore les difficultés relationnelles.

Ces objectifs sont régulièrement évalués et adaptés en fonction de votre évolution. Le plan de soins est rédigé en votre présence, et signé par vous et vos personnes référentes. Vous en recevez une copie.

## Que contient-il ?

Ce document de suivi :

- ▶ reflète votre point de vue sur vos difficultés
- ▶ mentionne vos ressources et les personnes qui vous soutiennent
- ▶ liste vos objectifs de soins
- ▶ décrit les propositions thérapeutiques de l'équipe : individuelles, groupales et médicamenteuses.

## Et les médicaments ?

Les traitements médicamenteux sont discutés avec vous et mentionnés dans votre plan de soins individualisé.

Ils sont adaptés tout au long de votre hospitalisation selon leur efficacité, l'évolution de votre état de santé et les effets secondaires ressentis.

Le choix des médicaments tient compte également de vos expériences passées afin de l'ajuster au mieux à vos besoins.

## Que pouvez-vous attendre de l'équipe soignante ?

Tout le personnel du Service de psychiatrie adulte s'engage à :

- ▶ respecter vos droits, votre autonomie et votre liberté de choix
- ▶ soutenir votre projet de rétablissement
- ▶ favoriser votre participation aux décisions
- ▶ s'appuyer sur vos ressources personnelles
- ▶ adapter les soins à votre rythme
- ▶ utiliser un langage clair et respectueux, afin d'avoir une compréhension commune de vos difficultés.

## Comment sont organisés les soins dans votre unité ?

L'équipe soignante de l'unité est organisée en trois groupes référents composés d'un ou une médecin interne et de plusieurs infirmières et infirmiers. D'autres personnes de l'équipe interviennent selon vos besoins : assistant ou assistante sociale, psychomotricienne ou psychomotricien, ergothérapeute, psychologue...

## La collaboration avec vos proches et votre réseau

---

### Quel est le rôle de votre groupe référent ?

En étant toujours là pour vous, votre groupe référent est garant de la continuité dans vos soins.

- ▶ Chaque jour (du lundi au vendredi), au moins un ou une infirmière de votre groupe référent est présente.
- ▶ Votre groupe planifie avec vous les soins, les visites, les entretiens et les congés.
- ▶ Il communique avec votre réseau (médecin traitant ou traitante, thérapeute, proches, etc.).
- ▶ Si vous devez revenir à l'hôpital, sauf en cas de circonstances particulières, le même groupe référent assure votre suivi.

En plus de votre groupe référent, qui est responsable du suivi de vos objectifs, l'ensemble de l'équipe est à votre disposition au quotidien.

### Comment s'organise votre semaine ?

#### La rencontre avec votre groupe référent

Une fois par semaine, vous avez un entretien d'une vingtaine de minutes avec votre groupe référent pour :

- ▶ faire le point sur vos objectifs de soins grâce à votre plan de soins individualisé
- ▶ planifier vos entretiens individuels, groupes thérapeutiques et sorties
- ▶ recevoir un planning hebdomadaire avec vos horaires et rendez-vous pour la semaine.

#### Votre planning hebdomadaire

Ce document vous aide à organiser vos journées et vos soins. Transmis par vos personnes référentes, il :

- ▶ présente les activités et groupes proposés chaque semaine (ateliers créatifs, activités physiques, groupes thérapeutiques)
- ▶ permet de noter les heures de vos entretiens individuels avec vos personnes référentes, vos rendez-vous médicaux, vos congés...

Votre réseau de soins (partenaire de vie, famille, personnel professionnel de santé, associations, lieux de vie ou de travail) joue un rôle essentiel dans votre rétablissement. Il participe à la continuité des soins après votre hospitalisation ainsi qu'à la coordination avec l'hôpital.

### Qui se met en relation avec votre réseau ?

Dès le début de l'hospitalisation, avec votre accord, votre groupe référent prend contact avec :

- ▶ votre médecin ou thérapeute ambulatoire
- ▶ vos proches
- ▶ les institutions ou structures sociales qui vous accompagnent.

### Quel est le rôle de vos proches dans votre suivi ?

Vos proches ne sont pas de simples témoins : ils peuvent devenir partenaires de votre parcours, toujours avec votre accord et dans le respect de vos choix. Ils partagent leur expérience pour mieux comprendre vos difficultés. Ces personnes-ressources sont incluses dans :

- ▶ la définition de vos objectifs de soins
- ▶ l'organisation de vos congés
- ▶ la préparation de votre sortie.

### Comment est encouragée l'implication de vos proches ?

Afin de favoriser le dialogue et une communication ouverte, votre groupe référent accueille vos proches, les écoute et les oriente si nécessaire. Avec votre accord, ils sont invités aux visites médicales et aux entretiens.

## Mesures de contrainte et restrictions

---

Dans certaines situations de mise en danger pour vous ou pour autrui, l'équipe peut avoir recours à des mesures de contrainte limitant votre liberté (chambre fermée en isolement, traitement contre votre volonté). Ces mesures restent exceptionnelles et encadrées.

Vous avez la possibilité de recourir contre ces mesures ou contre une hospitalisation non-volontaire (Placement à des fins d'assistance ; PAFA), auprès du Tribunal de protection de l'adulte et de l'enfant (TPAE). L'équipe vous fournit les informations et documents nécessaires dans ce cas. Même dans ces moments difficiles, votre voix reste essentielle et votre vécu de cette expérience est entendu au cours d'un entretien.

### Quels sont les principes respectés par l'équipe ?

- ▶ La contrainte est le dernier recours.
- ▶ L'équipe médico-soignante vous informe de la mesure décidée et de la manière dont elle sera appliquée. Elle cherche, avec vous, à l'aménager au mieux pour en limiter les impacts négatifs.
- ▶ Toute mesure de contrainte nécessite un accompagnement thérapeutique soutenu.
- ▶ La fin de la mesure vous est clairement expliquée.

### Quel accompagnement après une mesure de contrainte ?

Subir une mesure de contrainte est une expérience difficile à vivre, voire traumatisante. C'est pourquoi un entretien post-contrainte est systématiquement proposé pour :

- ▶ partager votre ressenti
- ▶ comprendre ce qui s'est passé
- ▶ réduire l'impact négatif de cette mesure sur vous
- ▶ permettre la poursuite du travail thérapeutique
- ▶ apprendre comment prévenir ces mesures à l'avenir
- ▶ améliorer les pratiques pour l'avenir.

Vous êtes libre de participer ou non à cet entretien.

### Quelles sont les autres restrictions possibles pendant l'hospitalisation ?

Selon votre état de santé, l'équipe soignante peut être amenée à prendre temporairement des mesures restrictives, par exemple en réduisant le nombre de sorties ou l'accès à certaines affaires personnelles. Afin de limiter ce type de mesures et leur impact négatif sur votre vécu hospitalier, l'équipe s'engage à :

- ▶ chercher le meilleur compromis possible entre vos souhaits et les risques liés à votre état de santé
- ▶ discuter des mesures prises avec vous
- ▶ les justifier et mentionner votre désaccord dans votre dossier
- ▶ les lever dès que possible.

## La préparation de votre sortie

---

La préparation de la sortie est un moment essentiel de votre hospitalisation.

Avec vous, votre groupe référent définit les éléments nécessaires à assurer une sortie dans les meilleures conditions possibles. Elle discute également avec vous, et vos proches, des choses pouvant vous aider à prévenir les récidives et les crises.

### En quoi consiste la préparation de la sortie ?

- ▶ Évaluation des objectifs mentionnés dans le plan de soins.
- ▶ Organisation du suivi ambulatoire.
- ▶ Discussion au sujet de votre logement.
- ▶ Dialogue autour de vos activités à l'extérieur de l'hôpital.
- ▶ Collaboration avec vos proches et votre réseau.

**Conservez ici votre plan de soins individualisé et autres documents**

### **Comment anticiper les éventuelles difficultés ?**

Un des objectifs de l'hospitalisation est aussi de vous aider à prévenir et gérer les crises futures. Vos proches et l'ensemble de votre réseau, personnel et soignant, vous accompagnent dans cette démarche de prévention. Celle-ci s'appuie sur la connaissance des signes qui apparaissent avant la survenue d'une crise et la discussion des interventions à mettre rapidement en place pour la limiter, voire l'éviter.

Vos personnes référentes vous proposent, en fin d'hospitalisation, de définir avec elles et votre réseau, un plan de crise conjoint qui respecte vos choix et préférences.

### **Qu'est-ce que le plan de crise conjoint ?**

Le Plan de crise conjoint (PCC) est une forme récente de déclaration anticipée en santé mentale. Il permet de prévenir et de mieux gérer une éventuelle future crise en considérant les préférences des personnes concernées en matière de soins et de traitements.

Ce document définit vos besoins, vos réactions possibles et les mesures qui vous aident. Avec votre groupe référent, vous identifiez les signes avant-coureurs d'une crise et les facteurs qui la déclenchent. Vous vous mettez ensuite d'accord sur les traitements et les manières d'intervenir que vous souhaitez avoir en cas de crise, tout comme sur les mesures que vous refusez.

↗ [plandecriseconjoint.ch](http://plandecriseconjoint.ch)

### **Quel est le rôle de l'Espace médiation ?**

Si vous avez rencontré un problème pendant votre hospitalisation, vous pouvez vous adresser à l'Espace médiation des HUG. Cette structure offre la possibilité d'exprimer vos difficultés rencontrées lors de votre passage à l'hôpital.

↗ [www.hug.ch/mediation](http://www.hug.ch/mediation)

### **Mon équipe référente**

# Informations utiles

## Conseillères ou conseillers accompagnants

La ou le conseiller accompagnant est au service de toute personne hospitalisée au sein du Département de psychiatrie et se déplace sur simple appel. Indépendantes des HUG, ces personnes sont nommées par l'État de Genève et sont habilitées à faire valoir l'exercice de vos droits et à rencontrer les équipes soignantes avec vous. Les accompagnements sont gratuits et anonymes.

📞 022 733 40 00

➤ [conseillers-accompagnants.ch](http://conseillers-accompagnants.ch)

## Pro Mente Sana

Association de défense des intérêts et des droits des personnes en situation de handicap psychique. Elle propose des conseils juridiques et psychosociaux gratuits.

➤ [promentesana.org](http://promentesana.org)

## Collège de rétablissement

L'association propose des cours tous publics portant sur le bien-être, la résilience et le rétablissement en santé mentale. Les formations sont animées par des binômes constitués d'un ou une paire formatrice et d'un ou une professionnelle du champ de la santé mentale.

➤ [www.recoverycollege.ch](http://www.recoverycollege.ch)

Avec le soutien de **If! Foundation**

