



Centre Psychothérapique
de l'Ain
Santé mentale



REHAB À
DOMICILE

L'appli indispensable pour la santé mentale

Inédit



Pour qui ?

L'application mobile « La réhab à domicile » a initialement été conçue pour accompagner les usagers des services de réhabilitation psychosociale dans l'appropriation de leurs soins depuis leur domicile, au quotidien et quand ils le souhaitent. Elle s'adresse désormais à un public beaucoup plus large avec une proposition inédite d'accès à des multiples ressources concernant la santé mentale, les troubles psychiques, et des outils de soins facilement utilisables par tous.

Ainsi les personnes concernées par un trouble psychique ou un trouble du neurodéveloppement, les proches, les professionnels de santé, et tous ceux qui s'intéressent à la santé mentale et aux troubles cognitifs peuvent bénéficier de cette boîte à outils numérique, créée et alimentée chaque semaine par les professionnels du dispositif de réhabilitation psychosociale du CPA en collaboration avec des usagers.

Objectifs

A travers cette plateforme numérique, les objectifs sont multiples : soutenir les usagers dans leur parcours de rétablissement* en leur proposant un accès en autonomie à des outils de soins de réhabilitation, favoriser les liens entre professionnels et usagers à travers cette médiation, apporter des informations aux proches, diffuser l'approche centrée rétablissement, et plus largement de communiquer sur la santé mentale.



* RÉTABLISSEMENT :

processus par étapes qui vise à recouvrer un niveau de bien être pour retrouver sa capacité de décider et sa liberté d'agir. Apprendre à mieux se connaître, reconnaître ses troubles et les accepter sont les clés du rétablissement.

Focus sur Le Centre de Soins de Réhabilitation Psychosociale

Le Centre de Soins de Réhabilitation Psychosociale du Centre Psychothérapique de l'Ain accueille toute personne, à partir de 16 ans, résidant dans l'Ain, présentant un trouble psychique avec un retentissement fonctionnel au quotidien et qui souhaite s'engager dans un processus de changement.

L'objectif étant de mieux se connaître, reconnaître ses troubles et les accepter pour retrouver sa capacité de décider et sa liberté d'agir. Le suivi se fait en concertation avec les autres professionnels du champs sanitaire et social intervenant auprès de l'utilisateur et avec ses proches.



Ce que l'on y trouve ?

- Des articles concernant la **psychoéducation** (informations sur les troubles et développement de stratégies pour y faire face) **et des informations sur la santé mentale**
- Des **exercices de stimulation cognitive** (entraînement de la mémoire, de l'attention, de la flexibilité ...) **dont la cognition sociale** (ensemble des cognitions intervenant dans les interactions sociales comme la reconnaissance des émotions, l'interprétation, la théorie de l'esprit ...)
- Des outils de gestion de l'anxiété
- Des vidéos d'exercices d'activité physique adaptée
- Des activités stimulant la créativité et l'imagination
- Des idées pour être plus autonome au quotidien (ex : recettes de cuisine)
- Des liens vers des articles, films, séries sur des thèmes spécifiques
- Des liens vers l'actualité culturelle, des idées de sorties pour stimuler l'insertion sociale et le lien aux autres
- Des challenges en ligne



Art-Thérapie



Cognition



**Gestion
de l'anxiété**



**Activité
physique**



Psycho-éducation



Culture & info



Challenge

ACCÉDEZ À L'APPLI REHAB



scannez-moi!

ou directement via l'URL : rehab.orsac-cpa01.fr

Disponible uniquement via QR Code ou l'URL



Regardez la vidéo
de présentation



c'est par ici