



Date: _____

Plan pharmacologique discuté avec _____

Médicament	Raisons d'utilisation (objectifs à court terme)	Dose (# de comprimés) & fréquence	Effets secondaires	Plan (objectifs à long terme)



Plan non-pharmacologique discuté avec _____

Intervention	Raisons (objectifs à court terme)	Plan (objectifs à long terme)

Sujets communs à discuter:

- Plan intégré BIO-PSYCHOSOCIAL :
 - Interrelation entre le traitement pharmacologique et non-pharmacologique
 - L'équilibre...
- Objectifs à court et long terme : sur le plan clinique et personnel (existentiel)
- Temps : évolution jusqu'à ce jour, rythme des changements prochains et attentes
- Soutien – accompagnement – communauté – lien social et les autres ressources (dont le logement et \$)
- Facteurs négatifs au rétablissement: obstacles et distractions (dont la consommation de substances)
- Facteurs favorisant le rétablissement:
 - Hygiène de base : se lever, déjeuner, se préparer et démarrer la journée; s'occuper, manger, dormir
 - Routine
 - Occupation – activation (physique, social, mental/créatif)
- Stratégies comportementales pour changer et se rétablir:
 - Renforcements positifs (dont les incitatifs \$)
 - Renforcements négatifs
- Stratégies et attitudes psychologiques pour changer et se rétablir:
 - C** : Faire le contraire de ses mauvaises habitudes; philosophie YES MAN
 - L** : mettre des limites, lâcher prise
 - E** : Engagement, exposition, entraînement
- Stratégies existentielles (la liberté, les raisons pour se rétablir...)
- Rappels et outils autres: suivi et RDV, dés thérapeutiques, sites web (www.montraitement.ca – www.deprescription.org), images/posters...



Date: _____



Journal d'observations

Signes & symptômes (émotions, impulsivité, pensées, comportements, actions/réactions, plaintes, stress, évènements...)	Points de vue (explications/diagnostic et plan/traitement)	
	Personne/entourage	Dr Minh



Date: _____

Journal d'observations

Signes & symptômes (émotions, impulsivité, pensées, comportements, actions/réactions, plaintes, stress, évènements...)	Points de vue (explications/diagnostic et plan/traitement)	
	Personne/entourage	Dr Minh