

# PLAN DE SOINS GUIDE

## « SYNDROME POST-TRAUMATIQUE »

Étiquette:

Nom de l'intervenant:

Date

### Syndrome post-traumatique

Définition : réponse inadaptée et prolongée (plus de 1 mois) à un événement traumatique et accablant

Facteurs favorisants	Caractéristiques
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Catastrophe naturelle</li> <li>- Accident</li> <li>- Maltraitance physique, sexuelle, psychologique</li> <li>- Négligence</li> <li>- Agression</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reviviscences (cauchemars, souvenirs répétés), conduites d'évitement, inhibitions, hyperactivité neurovégétative</li> <li>- Anxiété, panique, peur, vulnérabilité</li> <li>- Altération de l'estime de soi, de l'image de soi, de l'émotion</li> <li>- Perte de confiance</li> <li>- Altération des relations sociales et/ou mode de vie, sentiment de détachement</li> <li>- Céphalées, troubles du sommeil, douleurs abdominales</li> <li>- Conduites à risque</li> </ul>

#### Objectif(s) attendu(s)

##### Émotionnel et relationnel

- Créer un cadre thérapeutique rassurant
- Soutenir l'alliance thérapeutique
- Favoriser l'expression des émotions
- Permettre la détente dans le cadre de la prise en charge globale
- Réinvestir et favoriser les échanges interpersonnels (amicaux, familiaux, sociaux)

##### Somatique

- Diminuer les troubles du sommeil
- Apaiser les douleurs : abdominales, céphalées, tension musculaire.....

##### Comportemental

- Diminuer les troubles de l'attention
- Repérer et atténuer les conduites à risque
- S'entraîner aux techniques corporelles à court et moyen termes
- Acquérir une autonomie dans la gestion de l'anxiété à long terme
- Anticiper et/ou gérer une situation de panique, peur, angoisse

##### Cognitif

- Permettre et soutenir l'expression des attentes de la personne soignée
- Connaître et gérer une technique psychocorporelle pour se maintenir en santé
- Maintenir une détente au long cours en reconnaissant l'amélioration du mieux-être

Intervention(s)	Évaluation(s)
<input type="checkbox"/> Recueil de données additionnelles	
<input type="checkbox"/> Relation d'aide	
Soins psychocorporels <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Toucher détente (localisation)</li> <li><input type="checkbox"/> Respiration accompagnée</li> <li><input type="checkbox"/> Relaxation</li> <li><input type="checkbox"/> Relaxation avec visualisation</li> <li><input type="checkbox"/> Hypnose</li> </ul>	