



# Partager ses représentations de la maladie

[CA 1] Ma vie et la maladie



# Je parle facilement de ma maladie



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout



# Renforcer l'estime de soi

[CA 2] Et moi dans tout ça ?



# Je suis fièr.e de moi



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout



# S'autoriser à faire des projets

[CA 3] Mes projets de vie



# Je fais des projets de vie



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout



## Être bienveillant avec soi

[CA 4] Image de soi  
regards sur mon corps



# Je vis bien avec mon image



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout





# Gérer son stress dans le cadre de sa maladie

[CA 5a] Le stress et ma santé

[CA 5b] Gérer mon stress au quotidien



# Je sais gérer mon stress



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout



# Engager un changement d'habitude

[CA 7a] Je me prépare au changement

[CA 7b] Je maintiens le changement  
sur la durée



# J'ai commencé à changer mes habitudes et ça me convient



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout



# Adapter son alimentation

[NUT 1a] Alimentation et santé :  
ce qu'on en dit

[NUT 1b] Alimentation et santé :  
en pratique



# J'adapte mon alimentatoin en fonction de ma santé



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout



# Prendre conscience de son alimentation

[NUT 2a] Mon alimentation et moi

[NUT 2b] Mon alimentation  
et mes émotions



# J'ai conscience de ce qui influence mon alimentation



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout





# Savoir agir en cas de risque de dénutrition

[NUT 5] Dénutrition :  
je protège mes muscles



# Je sais quoi faire si je suis dénutri.e



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout



# Comprendre les effets de l'activité physique et de la sédentarité sur sa santé

[AP 1] Bouger pour ma santé, parlons-en



# Je suis capable de citer les effets de l'activité physique et/ou de la sédentarité



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout



# Pratiquer une activité physique adaptée

[AP 2] Activité physique, je me lance



# Je pratique une activité physique régulière et adaptée



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout



# Prendre conscience de la place du tabac dans sa vie et son impact sur sa maladie

[AC 2] La place du tabac dans ma vie



# J'ai conscience de la place du tabac dans ma vie et de son impact



Tout à fait



Un peu



Moyennement

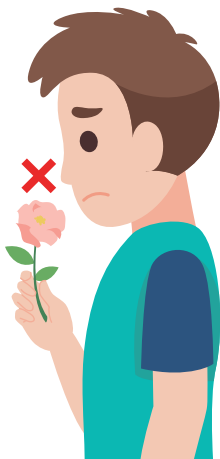


Pas tout à fait



Pas du tout





## Réduire l'impact de l'altération du goût et/ou de l'odorat au quotidien

[AC 3] Nez en moins, l'atelier des sens



# Je réduis l'impact de l'altération du goût et/ou de l'odorat au quotidien



Tout à fait



Un peu



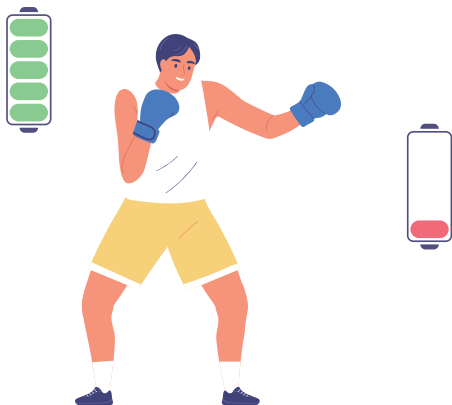
Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout



# Réduire l'impact de sa fatigue dans son quotidien

[AC 4] Faire face à la fatigue



# Je mets en place des adaptations pour limiter l'impact de la fatigue au quotidien



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout



# Connaître les ressources pour faire valoir ses droits

[AC 5] Les droits en santé



# Je sais comment faire valoir mes droits



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout



# Connaître les ressources pour avoir une vie intime satisfaisante

[AC 6] Ma vie intime, j'en parle



# J'ai une vie intime satisfaisante



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout





# Construire son parcours de retour à l'emploi

[AC 7a] Retour à l'emploi :  
je m'y prépare

[AC 7b] Retour à l'emploi :  
j'avance avec qui ?



# Je me projette sur un retour au travail



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout



OBÉSITÉ



# Partager ses représentations de l'obésité

[OB 1] L'obésité, parlons-en



PLANETH Patient

CARTES «COMPÉTENCES»  
PAR ATELIER  
Programme Adultes

# Je parle facilement de ma maladie



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout



# Préparer son projet de chirurgie bariatrique

[OB 6] La chirurgie bariatrique,  
c'est quoi ?



# Je connais les étapes du parcours de chirurgie bariatrique



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout



# Se préparer aux conséquences de la chirurgie bariatrique

[OB 7] La chirurgie bariatrique,  
au quotidien



# Je comprends les conséquences de la chirurgie bariatrique dans mon quotidien



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout





# Connaître les mécanismes des maladies cardiovasculaires

[MCV 1] Les maladies cardiovasculaires,  
parlons-en



# Je connais ma maladie



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout



# Connaître les mécanismes de l'insuffisance cardiaque

[MCV 2] L'insuffisance cardiaque,  
parlons-en



# Je connais ma maladie



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout



# Gérer son traitement au quotidien

[MCV 3] Mon traitement  
cardiovasculaire au quotidien



# Je prends mon traitement de manière adaptée et je sais pourquoi



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout



# Se mettre en sécurité face à des signes d'alerte

[MCV 4] Signes d'alerte,  
je réagis



# J'ai compris que ma maladie peut s'aggraver et sais agir en conséquence



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout





# Agir pour limiter l'impact de sa tension artérielle sur sa santé

[MCV 6] Hypertension :  
je protège mes artères et mon coeur



# Je sais agir pour limiter l'impact de ma tension artérielle



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout



DIABÈTE



# Connaître les mécanismes du diabète

[DIA 1] Le diabète, parlons-en



PLANETH Patient

CARTES «COMPÉTENCES»  
PAR ATELIER  
Programme Adultes

# Je connais ma maladie



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout



DIABÈTE



# Gérer son traitement au quotidien

[DIA 2] Comprendre mon ordonnance



PLANETH Patient

CARTES «COMPÉTENCES»  
PAR ATELIER  
Programme Adultes

# Je prends mon traitement de manière adaptée et je sais pourquoi



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout



## Pratiquer une autosurveillance de qualité

[DIA 3] L'autosurveillance, pour qui,  
pourquoi ?



# Je réalise une autosurveillance de qualité



Tout à fait



Un peu



Moyennement

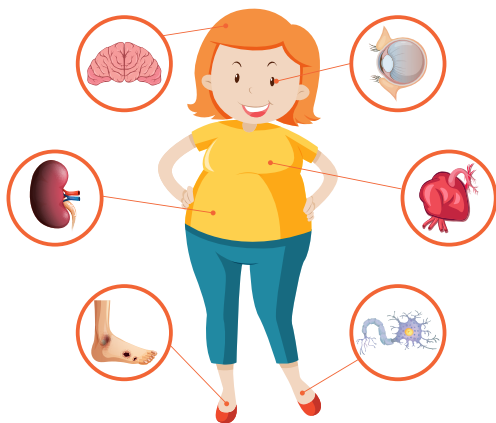


Pas tout à fait



Pas du tout





# Prévenir les complications du diabète

[DIA 4] Le diabète de la tête aux pieds



J'ai compris que ma  
maladie peut  
s'aggraver et sais agir  
en conséquence



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout



DIABÈTE



# Prendre en charge ses plaies du pied

[DIA 5] Prendre soin de ses pieds



PLANETH Patient

CARTES «COMPÉTENCES»  
PAR ATELIER  
Programme Adultes

J'ai compris que ma  
maladie peut  
s'aggraver et sais agir  
en conséquence



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout



CANCER



# Gérer son traitement au quotidien

[ONCO 2] Le traitement, je gère



PLANETH Patient

CARTES «COMPÉTENCES»  
PAR ATELIER  
Programme Adultes

# Je prends mon traitement de manière adaptée et je sais pourquoi



**Tout à fait**



**Un peu**



**Moyennement**



**Pas tout à fait**



**Pas du tout**



CANCER



# Réagir aux effets secondaires possibles de son traitement

[ONCO 3] Les effets indésirables,  
j'assume

v2 - janvier 2024



PLANETH Patient

CARTES «COMPÉTENCES»  
PAR ATELIER  
Programme Adultes

# Je réagis face aux effets secondaires de mon traitement



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout





CANCER



# Adapter son alimentation selon les effets secondaires de son traitement

[ONCO 4] J'adapte mon alimentation  
à ma situation

v2 - janvier 2024



PLANETH Patient

CARTES «COMPÉTENCES»  
PAR ATELIER  
Programme Adultes

# J'ai une alimentation plaisante et adaptée



**Tout à fait**



**Un peu**



**Moyennement**



**Pas tout à fait**



**Pas du tout**



CANCER



# Gérer les troubles digestifs (diarrhées, constipation, nausées, vomissements)

[ONCO 5] Mes troubles digestifs



PLANETH Patient

CARTES «COMPÉTENCES»  
PAR ATELIER  
Programme Adultes

# Je sais prévenir les troubles digestifs et les gérer



**Tout à fait**



**Un peu**



**Moyennement**



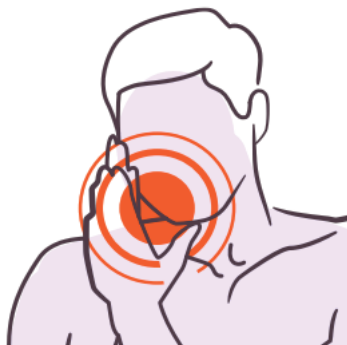
**Pas tout à fait**



**Pas du tout**



CANCER



# Gérer les problèmes de peau et de muqueuses (mucites)

[ONCO 6] Ma peau, j'en prends soin



PLANETH Patient

CARTES «COMPÉTENCES»  
PAR ATELIER  
Programme Adultes

# Je sais prévenir les problèmes de peau et de muqueuses et les gérer



**Tout à fait**



**Un peu**



**Moyennement**



**Pas tout à fait**



**Pas du tout**



CANCER



# Interpréter son bilan sanguin

[ONCO 7] La prise de sang,  
pourquoi et quand ?



PLANETH Patient

CARTES «COMPÉTENCES»  
PAR ATELIER  
Programme Adultes

# Je sais l'interpréter pour gérer de façon adaptée mes symptômes



**Tout à fait**



**Un peu**



**Moyennement**



**Pas tout à fait**



**Pas du tout**





# Connaître les mécanismes des maladies respiratoires

[RES 1] Les maladies respiratoires,  
parlons-en



# Je connais ma maladie



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout



# Gérer son traitement au quotidien

[RES 2] Mon traitement respiratoire  
au quotidien



# Je prends mon traitement de manière adaptée et je sais pourquoi



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout



# Maîtriser les techniques d'hygiène respiratoire

[RES 3] Mon hygiène respiratoire



# Je réalise régulièrement et de façon adaptée des techniques d'hygiène respiratoire



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout



# Se mettre en sécurité face à des signes d'alerte

[RES 4] Signes d'alerte, je réagis



J'ai compris que ma  
maladie peut  
s'aggraver et sais agir  
en conséquence



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout





# Contrôler les facteurs aggravants de sa maladie respiratoire dans son environnement

[RES 5] Des solutions pour mon quotidien



# J'agis sur les facteurs aggravants de ma maladie dans mon environnement



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout