

Se mettre en sécurité face à des signes d'alerte

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



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout



Gérer son traitement 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



Interpréter son bilan sanguin

Je sais interpréter mon bilan sanguin pour gérer de manière adaptée mes symptômes



Tout à fait



Un peu



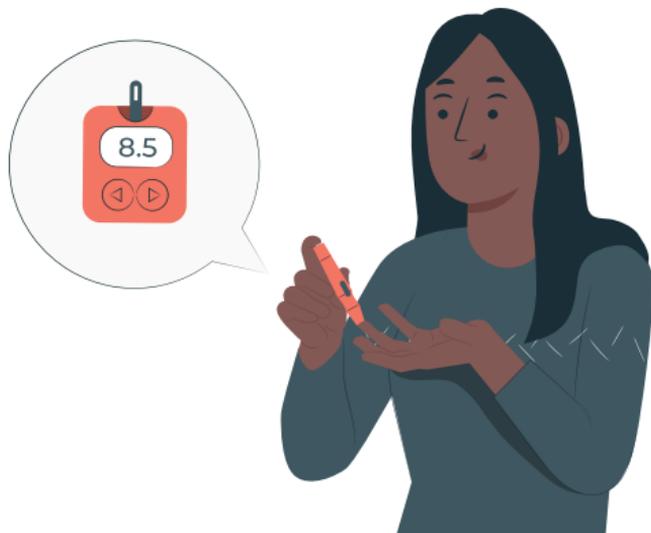
Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout



Pratiquer une auto-surveillance de qualité

Je réalise une auto-surveillance de qualité



Tout à fait



Un peu



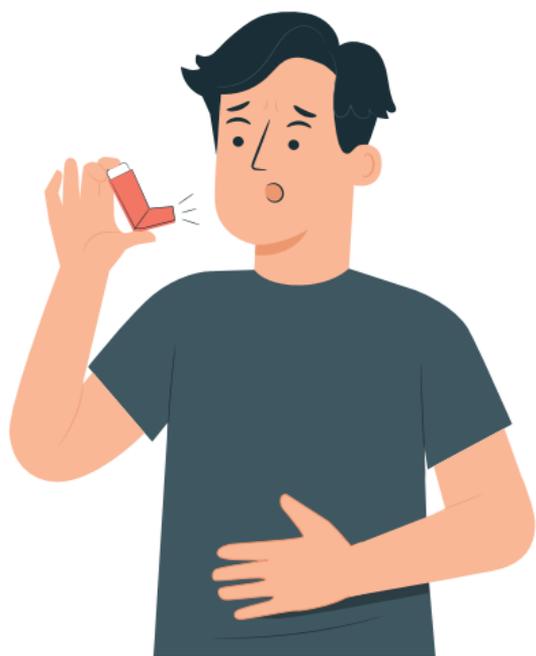
Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout



Maîtriser les gestes techniques

Je réalise de façon adaptée les gestes techniques



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout

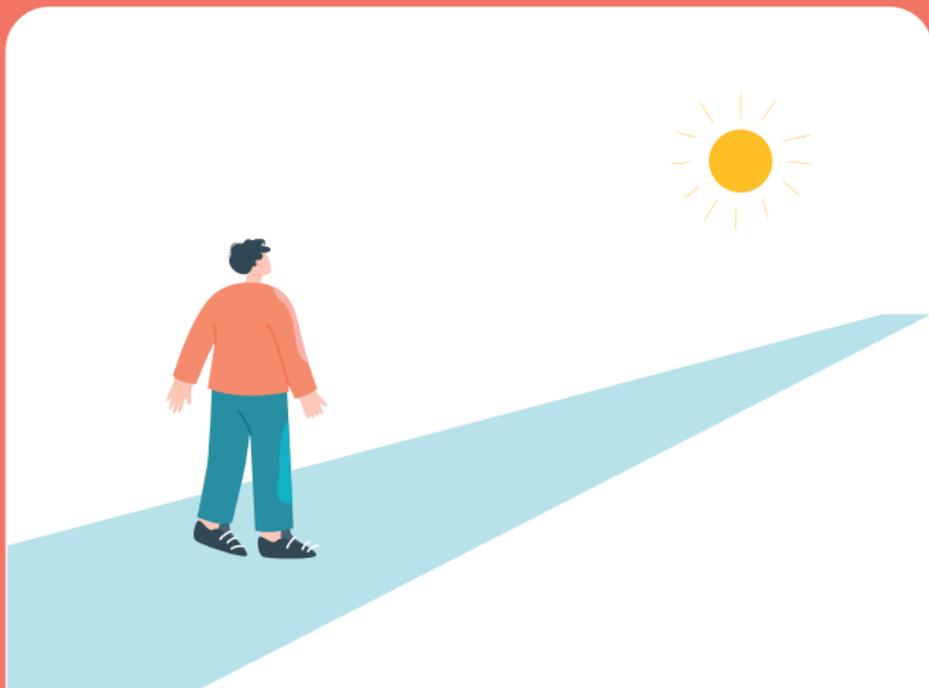


AUTO-SOIN



COMPÉTENCES
D'ADAPTATION

*Modifier ses habitudes de vie
Se fixer des buts, objectifs à atteindre*



Envisager un changement d'habitude



PLANETH Patient

CARTES COMPÉTENCES

Septembre 2022

Je sais pourquoi je veux changer mes habitudes



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout



AUTO-SOIN



COMPÉTENCES
D'ADAPTATION

*Modifier ses habitudes de vie
Se fixer des buts, objectifs à atteindre*



Maintenir un changement d'habitude



PLANETH Patient

CARTES COMPÉTENCES

Septembre 2022

J'ai changé mes habitudes et ça me convient



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout



AUTO-SOIN



COMPÉTENCES
D'ADAPTATION

*Modifier ses habitudes de vie
Se fixer des buts, objectifs à atteindre*



Connaitre les bases d'une alimentation équilibrée



PLANETH Patient

CARTES COMPÉTENCES

Septembre 2022

Je sais construire un repas équilibré



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout



AUTO-SOIN



COMPÉTENCES
D'ADAPTATION

*Modifier ses habitudes de vie
Se fixer des buts, objectifs à atteindre*



Adapter son alimentation



PLANETH Patient

CARTES COMPÉTENCES

Septembre 2022

J'adapte mon alimentation en fonction de ma santé et mes traitements



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout



AUTO-SOIN



COMPÉTENCES
D'ADAPTATION

*Modifier ses habitudes de vie
Se fixer des buts, objectifs à atteindre*



Concilier santé et alimentation plaisir



PLANETH Patient

CARTES COMPÉTENCES

Septembre 2022

Je m'autorise des aliments plaisir sans dégrader ma santé



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout



AUTO-SOIN



COMPÉTENCES
D'ADAPTATION

*Modifier ses habitudes de vie
Se fixer des buts, objectifs à atteindre*



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



PLANETH Patient

CARTES COMPÉTENCES

Septembre 2022

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



AUTO-SOIN



COMPÉTENCES
D'ADAPTATION

*Modifier ses habitudes de vie
Se fixer des buts, objectifs à atteindre*



Pratiquer une activité physique adaptée



PLANETH Patient

CARTES COMPÉTENCES

Septembre 2022

Je pratique une activité physique adaptée



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout



Savoir agir en cas de dénutrition

Je sais quoi faire si je suis dénutri.e



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout



Prévenir les complications de sa maladie

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

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



S'autoriser à faire des projets

Je fais des projets de vie



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout



Connaitre ses droits et devoirs

Je connais mes droits et mes devoirs en lien avec ma maladie



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout



Réagir aux effets secondaires possibles de son traitement

Je réagis face aux effets secondaires de mon traitement



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout



Identifier l'impact de sa maladie sur sa vie affective et sexuelle

J'identifie l'impact de ma maladie sur ma vie affective et sexuelle



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout



Impliquer son entourage dans la gestion de sa maladie

J'implique mon entourage dans la gestion de ma maladie



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout



Connaitre les mécanismes de sa maladie



Je sais expliquer ma maladie



Tout à fait



Un peu



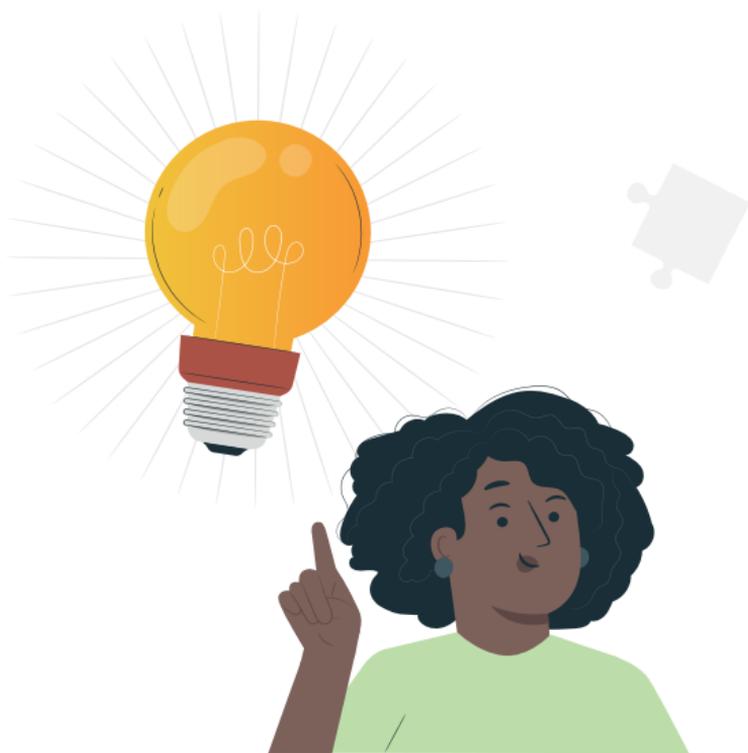
Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout



Avoir conscience des impacts de sa maladie



Je sais citer les impacts de ma maladie dans mon quotidien



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout



Renforcer l'estime de soi



Je suis fier.e de moi



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout



Prendre soin de soi



Je prends soin de moi dans le cadre de ma maladie



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout



Prendre conscience de son comportement alimentaire



J'ai conscience de mon comportement alimentaire



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout



Comprendre les effets du stress sur sa santé



Je comprends les effets du stress sur ma santé



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout



Gérer son stress dans la cadre de sa maladie chronique



Je sais gérer mon stress



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout



Comprendre le lien entre alimentation et émotions



Je fais le lien entre alimentation et émotions



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout



Avoir un regard critique sur sa maladie



Je sais prendre du
recul sur les messages
que je lis/entends
concernant
ma maladie



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout



Identifier les ressources possibles pour répondre à ses besoins



J'identifie les ressources pertinentes en fonction de mes besoins



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout



Partager ses représentations de sa maladie



Je parle facilement de ma maladie



Tout à fait



Un peu



Moyennement



Pas tout à fait



Pas du tout