

Ateliers du programme « Ma santé j'en prends soin » de PLANETH Patient

Tronc commun	Compétences d'adaptation	Alimentation	Activité Physique	Autres compétences
	[CA1] Ma vie et la maladie [CA2] Et moi dans tout ça ? [CA3] Mes projets de vie [CA4] Image de soi [CA5] Le stress et ma santé [CA6] Gérer mon stress au quotidien [CA7] Je me prépare au changement [CA8] Je maintiens le changement sur la durée	[NUT1] Vers une alimentation équilibrée [NUT2] Adapter l'alimentation à la vie [NUT3] Esprit critique et alimentation [NUT4] Plaisir et équilibre dans l'assiette [NUT5] Je protège mes muscles	[AP1] Bienfaits de l'activité physique et risques liés à la sédentarité [AP2] Activité physique, je me lance	[AC2] La place du tabac dans ma vie [AC3] Nez en moins, l'atelier des sens

Modules thématiques		Obésité	Maladies cardiovasculaires	Diabète	Maladies respiratoires	Cancer	
		Connaissance de la maladie	[OB1] L'obésité, parlons-en	[MCV1] Les MCV, parlons-en [MCV2] L'IC, parlons-en	[DIA1] Le diabète, parlons-en	[RES1] Les maladies respiratoires, parlons-en	
		Mon traitement	Parcours chirurgie bariatrique [OB6] La chirurgie bariatrique, c'est quoi ? [OB7] La chirurgie bariatrique, au quotidien	[MCV3] Mon traitement cardiovasculaire au quotidien	[DIA2] Comprendre mon ordonnance	[RES2] Mon traitement respiratoire au quotidien [RES3] Mon hygiène respiratoire	[ONC02] Le traitement, je gère [ONC03] Les effets indésirables, j'assure
		Connaître les risques de complication et réagir		[MCV4] Signes d'alerte : je réagis !	[DIA3] L'autosurveillance, pour qui, pourquoi ? [DIA4] Le diabète de la tête aux pieds [DIA5] Prendre soins de ses pieds	[RES4] Signes d'alerte : je réagis [RES5] Des solutions pour mon quotidien	[ONC05] Mes troubles digestifs [ONC06] Ma peau, j'en prends soin [ONC07] La prise de sang, pourquoi et quand ?
		Compétences d'adaptation	[OB5] Image de soi et regards sur l'obésité				
		Alimentation	[OB2] Pour vous, c'est quoi manger ? [OB3] Alimentation et sensations [OB4] Alimentation et émotions	[MCV5] Spécificités alimentaires des maladies cardiovasculaires			[ONC04] J'adapte mon alimentation à ma situation

