

# GUIDE DU PROGRAMME

Ma santé, j'en prends soin

Éducation Thérapeutique du Patient  
(ETP) adaptée - Adulte



PLANETH Patient

*Juin 2023*

## Qu'est-ce que l'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP) ?

L'éducation thérapeutique du patient s'adresse aux personnes concernées par la **maladie chronique** (obésité, diabète, ...).

L'objectif est d'apporter des **outils complémentaires** à la **prise en charge** et **l'accompagnement** réalisés afin de **réduire l'impact de la maladie sur tous les aspects de la vie.**



### Les Bénéfices de l'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP)

Ce processus continu d'apprentissage et de soutien psychosocial, permet une :

- meilleure gestion de la maladie chronique et de son traitement au quotidien
- amélioration de la santé du patient
- amélioration de sa qualité de vie et celle de ses proches.

# Sommaire

03

QUI SOMMES-NOUS ?

---

04

ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE ADAPTÉE

---

06- POUR TOUTE PATHOLOGIE CHRONIQUE

- COMPÉTENCES PSYCHO-SOCIALES
- ALIMENTATION
- ACTIVITÉ PHYSIQUE
- AUTRES COMPÉTENCES



# Qui sommes-nous ?

**PLANETH Patient est une association qui œuvre dans le champ de l'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP) et du Sport Santé en Normandie pour toute personne malade chronique quels que soient son âge et son lieu d'habitation.**

Elle a été créée en janvier 2019 avec la volonté de poursuivre le développement de l'éducation thérapeutique partout et pour tous. Avec le soutien et le financement de l'Agence Régionale de Santé Normandie (ARS), nous **construisons, développons et mettons en œuvre** une stratégie de « **plateforme ressource régionale** » en **Éducation Thérapeutique du Patient (ETP)** au profit et en collaboration avec les patients, les professionnels des différents secteurs et tous les acteurs de l'ETP.

*Être un lieu ressource et collaboratif pour tous les professionnels et les associations de patients*

- **Accompagner** les professionnels de santé, associations de patients et autres **acteurs à la mise en œuvre de l'ETP**
- **Valoriser les programmes existants** sur le territoire et contribuer à **l'harmonisation régionale de l'offre**
- **Animer** sur chaque territoire un **comité réunissant tous les acteurs de l'ETP** favorisant **l'inter-connaissance et le développement de l'offre** en fonction des besoins repérés
- **Organiser des rencontres partenariales** entre les porteurs de programmes par territoire ou thématique
- **Favoriser et faciliter l'accès à la formation** en ETP

*Améliorer la qualité de vie du patient et celle de son entourage*

- **Coordonner le parcours ETP** du patient en cohérence avec **le parcours de santé**
- **Rendre visible et accessible l'ETP** partout en Normandie à proximité du lieu d'habitation des patients
- **Favoriser le lien ville-hôpital** afin d'éviter la rupture de parcours ETP du patient et développer la complémentarité entre les programmes
- **Faciliter** la mise en place du **parcours ETP/APA**

*Favoriser l'équité sociale et territoriale*

- **Promouvoir l'ETP** sur tout le territoire
- S'assurer de **l'adéquation entre l'offre et la demande** sur l'ensemble de la région
- Permettre aux personnes en **situation de vulnérabilité** (précarité, handicap...) de **bénéficier de l'ETP** en **adaptant le programme** dans sa durée et son contenu
- **Développer l'ETP** dans le secteur social, médico-social afin de favoriser le **décloisonnement** et contribuer à la **cohérence du parcours de santé** du patient
- **Harmoniser la coordination régionale de l'ETP** en faisant le lien avec les autres dispositifs de coordination des professionnels

# Éducation thérapeutique adaptée

## Pour qui ?

adultes  
vivant avec  
une maladie chronique

## Pourquoi ?

pour améliorer le vécu de  
son quotidien avec sa  
maladie chronique,  
prise en charge  
pluridisciplinaire  
non médicale

## Comment ?

en suivant un parcours  
personnalisé :  
entretien individuel et  
ateliers collectifs,  
suivant vos besoins  
et vos objectifs

Les ateliers "ETP adaptée" ont été **conçus** afin que l'**éducation thérapeutique** puisse être **dispensée auprès de personnes en situation de handicap**.  
Les **contenus et les outils sont adaptés** afin qu'ils puissent être **accessibles à tous**.

## Vue d'ensemble du programme ETP adaptée



### Compétences psycho-sociales

- Le jeu du stress
- Je prends soin de mon corps



### Alimentation

- Le temps d'un repas
- Mes petits déjeuners et goûters malins
- Ce qui me fait acheter
- Le jeu des menus
- Pourquoi est ce que je grignote ?



### Autres compétences

- Dormir c'est bon pour la santé



### Activité physique

- A la recherche de l'activité physique perdue

# Ateliers pour toute pathologie chronique



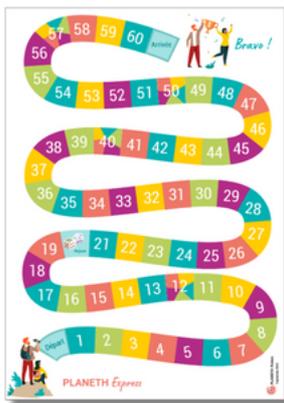
*Compétences  
psycho-sociales*

## Le jeu du stress

Cet atelier est introduit par une partie de psychoéducation sur la gestion du stress : la métaphore des verres d'eau est utilisée pour illustrer que nous n'avons pas tous la même tolérance au stress (il y a des petits et des grands verres...). Puis une étude de cas est lue avec l'histoire de Sam à qui il arrive des événements stressants dans sa journée.

Le cœur de cet atelier est un jeu de l'oie collaboratif autour des questions suivantes :

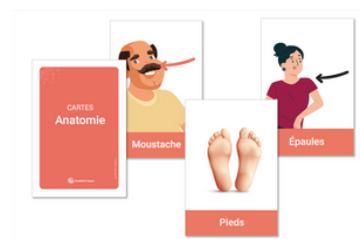
- Qu'est ce que le stress ?
- Qu'est ce qui me stresse dans mon quotidien ?
- Comment je le ressens dans mon corps ?
- Quels exercices je peux faire pour réguler mon stress ?



## Je prends soin de mon corps

Il s'agit d'un atelier autour de l'image de soi et du soin que l'on peut apporter à son corps de manière générale. 6 sphères sont explorées : l'alimentation, l'activité physique, les look/les vêtements, l'hygiène, les soins et les temps de détente.

Dans un second temps, les participants sont invités à choisir des parties qu'ils apprécient chez eux et qu'ils pourraient mettre en valeur.



# Ateliers pour toute pathologie chronique



*Alimentation*

## Le temps d'un repas

L'équilibre alimentaire est abordé dans ce premier atelier ainsi que la notion de repas (fréquence, habitudes, plaisir...). Il s'agit d'un repas thérapeutique où les participants apportent leur propre repas.

## Mes petits déjeuners et goûters malins

Cet atelier permet d'aborder les consommations alimentaires en dehors de repas et ainsi différencier les collations du grignotage.

## Ce qui me fait acheter

C'est la notion de marketing qui est abordée dans cet atelier. Les participants sont amenés à se questionner sur leurs achats, et ce qui oriente leurs choix (effet de "mode", "bon pour la santé", publicité...).

## Le jeu des menus

Il s'agit de construire des menus adaptés avec les aliments que les participants ont l'habitude d'avoir dans leurs placards/frigo. Cet atelier est orienté vers la cuisine d'assemblage et les petits budgets.

## Pourquoi est ce que je grignote ?

Cet atelier est axé sur le grignotage et l'identification de ses déclencheurs, avec entre autres les émotions.



# Ateliers pour toute pathologie chronique



## Activité Physique

### À la recherche de l'activité physique perdue

Cet atelier est une alternance de parties théoriques sur l'activité physique (les types d'activités physiques, les freins à la pratique...) et des exercices pratiques.



# Ateliers pour toute pathologie chronique



## *Autres Compétences*

### **Dormir c'est bon pour la santé**

L'atelier commence par une discussion autour de l'utilisation des écrans. Le but n'est pas de les diaboliser mais de s'interroger sur le lien entre écrans et sommeil. Vient ensuite la partie sur le sommeil et le visuel de la chambre des erreurs est utilisé afin de repérer les facteurs favorisant et limitant une bonne qualité de sommeil.



# Questions pratiques



## Qui peut orienter vers l'éducation thérapeutique ?

Le **médecin** traitant ou spécialiste mais également par **tous professionnels** du champ socio-médico sportif ou venir de **lui-même**.

La prescription médicale n'est pas nécessaire.

La démarche peut être réalisée en contactant l'antenne la plus proche ou sur notre **site internet** [www.planethpatient.fr](http://www.planethpatient.fr)

Je suis patient, je  
souhaite être  
recontacté

Je suis professionnel,  
je souhaite adresser  
un patient

## Comment se déroule le parcours d'ETP ?

- 1 Entretien initial  
Projet d'éducation thérapeutique
- 2 Ateliers et échanges  
autour d'une thématique
- 3 Entretien de fin de parcours

## Qui anime les ateliers ?

Des professionnels et patients formés en Éducation Thérapeutique du Patient.

## Quel est le coût ?

Le parcours est **financé** par l'Agence Régionale de Santé de Normandie.  
Rien est à la charge du patient.

# Notes

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.



# Un travail collaboratif dans l'accompagnement des personnes

## Nos équipes

7 territoires d'action en Normandie.  
A proximité du lieu de vie du patient.



1 siège  
7 antennes

- 1 Territoire de l'Orne  
09 86 31 17 05  
[info61@planethpatient.fr](mailto:info61@planethpatient.fr)
- 2 Territoire du Calvados  
02 31 34 00 52  
[info14@planethpatient.fr](mailto:info14@planethpatient.fr)
- 3 Territoire de la Manche  
02 33 76 60 20  
[info50@planethpatient.fr](mailto:info50@planethpatient.fr)
- 4 Territoire de Dieppe  
07 50 56 20 06  
[info.dieppe@planethpatient.fr](mailto:info.dieppe@planethpatient.fr)

- 5 Territoire d'Evreux-Vernon  
07 50 56 75 02  
[info27@planethpatient.fr](mailto:info27@planethpatient.fr)
- 6 Territoire du Havre  
02 35 41 60 10  
[info.lehavre@planethpatient.fr](mailto:info.lehavre@planethpatient.fr)
- 7 Territoire de Rouen-Elbeuf  
02 35 07 39 93  
[info.rouen@planethpatient.fr](mailto:info.rouen@planethpatient.fr)

SIÈGE SOCIAL RÉGIONAL  
HÉROUVILLE ST CLAIR  
02 61 53 50 20  
[contact@planethpatient.fr](mailto:contact@planethpatient.fr)



SIÈGE SOCIAL RÉGIONAL  
HÉROUVILLE ST CLAIR  
02 61 53 50 20  
[contact@planethpatient.fr](mailto:contact@planethpatient.fr)

Plus de renseignements  
sur notre site internet  
[www.planethpatient.fr](http://www.planethpatient.fr)

