

Programme PLANETH Patient Adultes « Ma santé j'en prends soin »

	Compétences d'adaptation	Alimentation	Activité Physique	Autres compétences
Tronc commun	<p>[CA1] Ma vie et la maladie</p> <p>[CA2] Et moi dans tout ça ?</p> <p>[CA3] Mes projets de vie</p> <p>[CA4] Image de soi – Regards sur mon corps</p> <p>[CA5a et b] Le stress et ma santé & Gérer mon stress au quotidien</p> <p>[CA7a et b] Je me prépare au changement & Je maintiens le changement sur la durée</p>	<p>[NUT1a et b] Alimentation et santé : ce qu'on en dit & Alimentation et santé : en pratique</p> <p>[NUT2a et b] Mon alimentation et moi & Mon alimentation et mes émotions</p> <p>[NUT5] Dénutrition : je protège mes muscles</p>	<p>[AP1] Bouger pour ma santé, parlons-en</p> <p>[AP2] Activité physique, je me lance</p>	<p>[AC2] La place du tabac dans ma vie</p> <p>[AC3] Nez en moins, l'atelier des sens</p> <p>[AC4] Faire face à la fatigue</p> <p>[AC5] Les droits en santé</p> <p>[AC6] Ma vie intime, j'en parle</p> <p>[AC7a et b] Retour à l'emploi : je m'y prépare & Retour à l'emploi : j'avance avec qui ?</p>

Modules thématiques		Obésité	Maladies cardiovasculaires	Diabète	Maladies respiratoires	Cancer
	Connaissance de la maladie	[OB1] L'obésité, parlons-en	<p>[MCV1] Les MCV, parlons-en</p> <p>[MCV2] L'IC, parlons-en</p>	[DIA1] Le diabète, parlons-en	[RES1] Les maladies respiratoires, parlons-en	
	Mon traitement	Parcours chirurgie bariatrique	[MCV3] Mon traitement cardiovasculaire au quotidien	[DIA2] Comprendre mon ordonnance	<p>[RES2] Mon traitement respiratoire au quotidien</p> <p>[RES3] Mon hygiène respiratoire</p>	<p>[ONC02] Le traitement, je gère</p> <p>[ONC03] Les effets indésirables, j'assure</p>
	Connaître les risques de complication et réagir	<p>[OB6] La chirurgie bariatrique, c'est quoi ?</p> <p>[OB7] La chirurgie bariatrique, au quotidien</p>	<p>[MCV4] Signes d'alerte : je réagis</p> <p>[MCV6] Hypertension, je protège mes artères et mon cœur</p>	<p>[DIA3] L'autosurveillance, pour qui, pourquoi ?</p> <p>[DIA4] Le diabète de la tête aux pieds</p> <p>[DIA5] Prendre soins de ses pieds</p>	<p>[RES4] Signes d'alerte : je réagis</p> <p>[RES5] Des solutions pour mon quotidien</p>	<p>[ONC05] Mes troubles digestifs</p> <p>[ONC06] Ma peau, j'en prends soin</p> <p>[ONC07] La prise de sang, pourquoi et quand ?</p>
Alimentation					[ONC04] J'adapte mon alimentation à ma situation	