

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

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 – Regards sur mon corps [CA5a et b] Le stress et ma santé & Gérer mon stress au quotidien [CA7a et b] Je me prépare au changement & Je maintiens le changement sur la durée	[NUT1a et b] Alimentation et santé : ce qu'on en dit & Alimentation et santé : en pratique [NUT2a et b] Mon alimentation et moi & Mon alimentation et mes émotions [NUT5] Dénutrition : je protège mes muscles	[AP1] Bouger pour ma santé, parlons-en [AP2] Activité physique, je me lance	[AC2] La place du tabac dans ma vie [AC3] Nez en moins, l'atelier des sens [AC4] Faire face à la fatigue [AC5] Les droits en santé [AC6] Ma vie intime, j'en parle [AC7a et b] Retour à l'emploi : je m'y prépare & Retour à l'emploi : j'avance avec qui ?

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	[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	[OB6] La chirurgie bariatrique, c'est quoi ? [OB7] La chirurgie bariatrique, au quotidien	[MCV4] Signes d'alerte : je réagis [MCV6] Hypertension, je protège mes artères et mon cœur	[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 ?
Alimentation					[ONC04] J'adapte mon alimentation à ma situation	