

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

	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</p> <p>[CA5] Le stress et ma santé</p> <p>[CA6] Gérer mon stress au quotidien</p> <p>[CA7] Je me prépare au changement</p> <p>[CA8] Je maintiens le changement sur la durée</p>	<p>[NUT1] Vers une alimentation équilibrée</p> <p>[NUT2] Adapter l'alimentation à la vie</p> <p>[NUT3] Esprit critique et alimentation</p> <p>[NUT4] Plaisir et équilibre dans l'assiette</p> <p>[NUT5] Je protège mes muscles</p>	<p>[AP1] Bienfaits de l'activité physique et risques liés à la sédentarité</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>

		Obésité	Maladies cardiovasculaires	Diabète	Maladies respiratoires	Cancer	
Modules thématiques	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	<p>Parcours chirurgie bariatrique</p> <p>[OB6] La chirurgie bariatrique, c'est quoi ?</p> <p>[OB7] La chirurgie bariatrique, au quotidien</p>	[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'assume</p>	
	Connaître les risques de complication et réagir		<p>[MCV4] Signes d'alerte : je réagis !</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>	[RES4] Signes d'alerte : je réagis	[ONC05] Mes troubles digestifs	
	Compétences d'adaptation	[OB5] Image de soi et regards sur l'obésité			[RES5] Des solutions pour mon quotidien	[ONC06] Ma peau, j'en prends soin	
	Alimentation	[OB2] Pour vous, c'est quoi manger ?	[MCV5] Spécificités alimentaires des maladies cardiovasculaires				[ONC07] La prise de sang, pourquoi et quand ?
		[OB3] Alimentation et sensations					[ONC04] J'adapte mon alimentation à ma situation
	[OB4] Alimentation et émotions						