

GUIDE DES PROGRAMMES

Ma santé, j'en prends soin

Adultes

Édition Janvier 2024



PLANETH Patient

Qu'est-ce que l'Éducation Thérapeutique du Patient ?

“L'éducation thérapeutique du patient (ETP) est définie comme l'aide apportée aux patients et/ou leur entourage pour comprendre la maladie et les traitements, collaborer aux soins et prendre en charge leur état de santé, afin de conserver et/ou améliorer la qualité de vie.

C'est un processus par étapes, intégré aux soins et mis en œuvre par différents professionnels. Il s'agit de l'articulation d'activités organisées de sensibilisation, d'information, d'apprentissage et d'accompagnement psychosocial concernant la maladie, le traitement prescrit, les soins, les institutions de soins et les comportements de santé et de maladie du patient (OMS, 1998).”



Sommaire



03

QUI SOMMES-NOUS ?

04

PROGRAMME
MA SANTÉ J'EN PRENDS
SOIN

07- POUR TOUTE
PATHOLOGIE CHRONIQUE

COMPÉTENCES
D'ADAPTATION

ALIMENTATION

ACTIVITÉ PHYSIQUE

AUTRES
COMPÉTENCES

15- PAR PATHOLOGIE

OBÉSITÉ

DIABÈTE

MALADIES CARDIO
VASCULAIRES

MALADIES
RESPIRATOIRES

CANCER

Qui sommes-nous ?

Présentation de PLANETH Patient

PLANETH Patient 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

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**

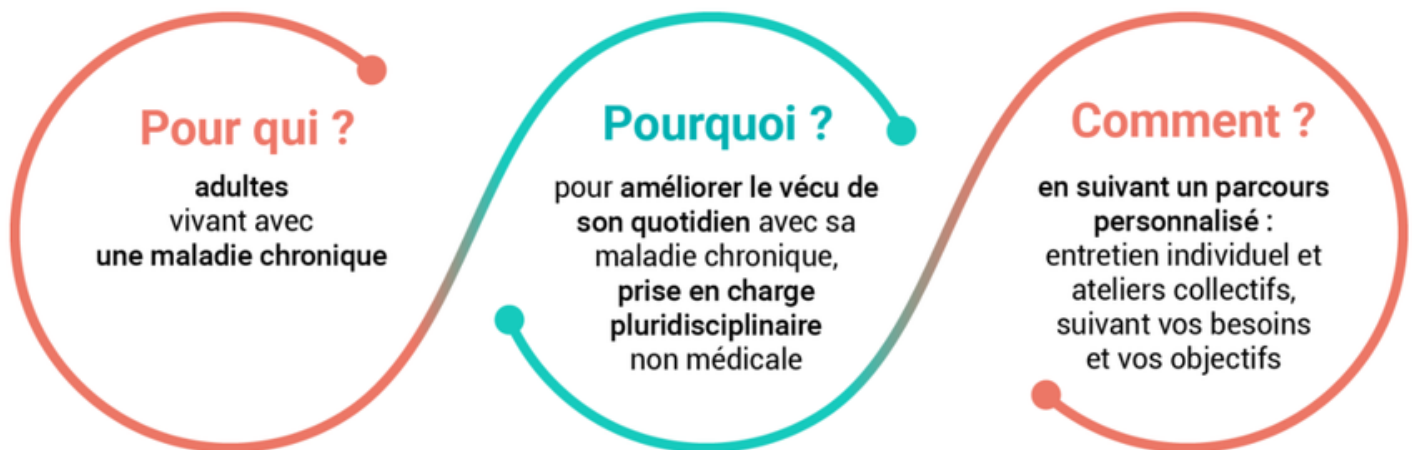
Favoriser l'équité sociale et territoriale

- **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

Ma santé, j'en prends soin

Programme Adultes

À la carte, suivant les besoins de la personne et son entourage



Le programme d'ETP "Ma santé j'en prends soin", porté par PLANETH Patient, est un programme pluripathologique.

Il est composé :

- D'un tronc commun, accessible à tout patient atteint d'une maladie chronique.
- D'ateliers spécifiques à certaines pathologies : l'obésité, le diabète, les maladies cardio-vasculaires, les maladies respiratoires et le cancer.

Vous pouvez assister aux ateliers :

- **En groupe**
- En individuel
- En présentiel (à domicile ou à l'extérieur)
- À distance (en visioconférence)

Tronc commun

Vue d'ensemble du programme Ma Santé, J'en Prends Soins



Module

Compétences d'adaptation

- Ma vie et la maladie
- Et moi dans tout ça ?
- Mes projets de vie
- Image de soi - Regards sur mon corps
- Le stress et ma santé & Gérer mon stress au quotidien
- Je me prépare au changement & Je maintiens le changement sur la durée



Module

Alimentation

- Alimentation et santé : ce qu'on en dit & Alimentation et santé : en pratique
- Mon alimentation et moi & Mon alimentation et mes émotions
- Dénutrition : je protège mes muscles



Module

Autres compétences

- La place du tabac dans ma vie
- Nez en moins, l'atelier des sens
- Faire face à la fatigue
- Les droits en santé
- Ma vie intime, j'en parle
- Retour à l'emploi : je m'y prépare & J'avance avec qui ?



Module

Activité physique

- Bouger pour ma santé, parlons-en
- Activité physique, je me lance

Branches pathologies



Obésité

- L'obésité, parlons-en
- La chirurgie bariatrique, c'est quoi ?
- La chirurgie bariatrique, au quotidien



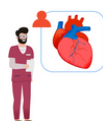
Maladies respiratoires

- Les maladies respiratoires, parlons-en
- Mon traitement respiratoire au quotidien
- Mon hygiène respiratoire
- Signes d'alerte : je réagis
- Des solutions pour mon quotidien



Diabète

- Le diabète, parlons-en
- Comprendre mon ordonnance
- L'autosurveillance, pour qui, pourquoi ?
- Le diabète de la tête aux pieds
- Prendre soin de ses pieds



Maladies cardiovasculaires

- Les maladies cardiovasculaires, parlons-en
- L'insuffisance cardiaque, parlons-en
- Mon traitement cardiovasculaire au quotidien
- Signes d'alerte : je réagis
- Hypertension, je protège mes artères et mon coeur

*Nos ateliers
en quelques mots*

Ateliers pour toute pathologie chronique



*Compétences
d'adaptation*

Ma vie et la maladie

A l'aide d'un photo expression, le but de cet atelier est d'échanger avec d'autres patients sur le vécu de sa maladie et son impact sur le quotidien.

Et moi dans tout ça ?

Cet atelier se construit autour d'un arbre de vie. L'objectif est que chaque patient puisse identifier ses ressources internes et externes afin de renforcer l'estime de soi.

Mes projets de vie

Cet atelier permet d'identifier les freins mais aussi les ressources à sa disposition pour mener à bien ses projets de vie.

Image de soi - Regards sur mon corps

Les participants sont amenés à s'exprimer sur l'impact de l'image qu'ils ont de leur corps et de leur estime d'eux-mêmes sur leur quotidien. Cet atelier vise à améliorer la bienveillance des participants à leur égard, notamment en adoptant une vision plus globale et nuancée d'eux-mêmes.

Le stress et ma santé - Gérer son stress au quotidien

Il s'agit de 2 ateliers où il est demandé aux patients d'auto-évaluer leur niveau de stress et d'identifier les sources de stress dans leur quotidien. Une découverte de stratégies de gestion du stress est proposée dans le second atelier.

Je me prépare au changement - Je maintiens le changement sur la durée

Ces 2 ateliers constituent un module sur la motivation au changement. Les patients sont invités à remplir une balance décisionnelle mais également à analyser, voire anticiper, les situations à risque de rechute.

Ateliers pour toute pathologie chronique



Alimentation

Alimentation et santé : ce qu'on en dit - Alimentation et santé : en pratique

En invitant les participants à s'exprimer sur les aliments qu'ils aiment et leur impact sur la santé, cet atelier vise à leur permettre de se fixer un, ou 2 objectif(s) d'amélioration de leur alimentation pour leur santé.

Dans la continuité du précédent atelier, les patients pourront, s'appuyer sur leur expérience et sur une mise en pratique à l'aide du visuel d'un supermarché et d'un placard, afin de travailler sur leurs difficultés et ressources dans l'amélioration de leur alimentation santé.

Mon alimentation et moi - Mon alimentation et mes émotions

Ces ateliers a été créé pour permettre au participant d'envisager un comportement à l'écoute de son corps. Le participant est invité à s'exprimer sur ses représentations de la nourriture et ses sensations alimentaires (faim, envie de manger, satiété). Il pourra expérimenter la pleine conscience.

Dans la continuité du précédent atelier, le participant est amené à réfléchir, à partir d'une situation concrète, à l'impact de ses émotions, et ses besoins, sur ses prises alimentaires.

Dénutrition : je protège mes muscles

Cet atelier a été créé dans un but de prévention et de lutte contre la dénutrition. Les critères diagnostiques sont revus puis des stratégies simples sont expliquées.

Ateliers pour toute pathologie chronique



*Activité
Physique*

Bouger pour ma santé, parlons-en

Cet atelier aborde les bénéfices de l'activité physique et les risques de la sédentarité pour sa santé. Le but étant d'échanger sur sa pratique et d'identifier des stratégies au quotidien pour améliorer son niveau d'activité physique et/ou réduire la sédentarité.

Activité physique, je me lance !

Le but de cet atelier est que chaque patient trouve une ou plusieurs activités physiques qui puissent lui correspondre grâce à l'identification des offres disponibles autour de chez lui.

Ateliers pour toute pathologie chronique



*Autres
Compétences*

La place du tabac dans ma vie

Sur la base d'un abaque de Régnier, les patients sont invités à se positionner sur un certain nombre d'affirmations au sujet du tabac (ex : fumer seul est un plaisir pour moi). Le but de cet atelier n'est pas de diaboliser le tabac mais de faire prendre conscience de sa place dans son quotidien.

Nez en moins, l'atelier des sens

Est abordé dans cet atelier, le protocole de rééducation de la HAS pour l'anosmie ainsi que la place qu'elle peut prendre dans son quotidien (identification des conséquences).

Faire face à la fatigue

Cet atelier permet de s'exprimer autour de la fatigue et d'échanger sur diverses stratégies.

Les droits en santé

Les participants sont amenés à identifier les situations de leur parcours de soin où ils peuvent avoir à faire valoir leurs droits, et les ressources à leur disposition.

Ma vie intime, j'en parle

La maladie chronique peut impacter la vie intime. Cet atelier permet de s'exprimer sur le sujet et d'envisager des ressources pour en limiter les répercussions.

Retour à l'emploi : je m'y prépare - Retour à l'emploi : j'avance avec qui ?

La maladie chronique peut s'accompagner d'un éloignement de la vie professionnelle et de nombreuses questions peuvent émerger à l'idée d'un retour à l'emploi : l'envisager nécessite de s'y préparer ; c'est l'objectif du premier atelier.

En continuité de celui-ci, un second atelier, coanimé par des professionnels de l'accompagnement au retour à l'emploi a été créé. Il doit permettre d'aider les personnes à repérer les accompagnements pertinents et à construire leur parcours de retour à l'emploi.

Ateliers par pathologie



Obésité

L'obésité, parlons-en

Cet atelier permet d'échanger sur les représentations et le vécu de l'obésité. Ces échanges doivent conduire à l'élaboration d'une définition de l'obésité, et à identifier les complications possibles de la maladie.

La chirurgie bariatrique, c'est quoi ?

Cet atelier permet d'échanger sur son projet. Il permet d'aborder l'intérêt et les enjeux de la chirurgie bariatrique ainsi que les différentes techniques chirurgicales.

La chirurgie bariatrique au quotidien

L'atelier permet d'échanger sur le vécu et les représentations de l'après chirurgie bariatrique. Le but étant de se préparer à faire face aux changements consécutifs à la chirurgie et identifier les enjeux à long terme du suivi médical.

Ateliers par pathologie



Diabète

Le diabète, parlons-en

Cet atelier permet d'échanger sur les représentations et le vécu du diabète. Ces échanges doivent conduire à l'élaboration d'une définition du diabète, et à identifier les symptômes et les complications possibles de la maladie.

Comprendre son ordonnance

Cet atelier a pour but de comprendre le rôle et l'impact des différents traitements anti-diabétiques sur sa maladie. Les échanges lors de cet atelier permettent également le partage de « trucs et astuces » pour limiter les effets indésirables des traitements et améliorer la prise des traitements.

L'autosurveillance, pour qui, pourquoi ?

Pourquoi réaliser des mesures de sa glycémie ? Quand et comment les réaliser en sécurité ? Ce sont autant de questions que l'on peut se poser lorsque nous sommes diabétiques. Cet atelier a pour but d'apporter des réponses et de prendre conscience de l'importance d'une autosurveillance.

Le diabète de la tête aux pieds

Cet atelier a pour objectif de discuter des complications possibles du diabète sur le long terme, de prendre conscience de l'importance d'un suivi régulier et d'identifier les mesures de préventions permettant d'éviter l'apparition de ces complications.

Prendre soin de ses pieds

Identifier les comportements à risques, un bon chaussage ou encore une surveillance régulière de ses pieds peuvent éviter de nombreuses complications. Cet atelier a pour but de proposer des outils pratiques et des ressources pour prendre soin de ses pieds.

Ateliers par pathologie



*Maladies
Cardiovasculaires*

Les maladies cardiovasculaires, parlons-en

Cet atelier permet d'échanger sur les représentations et le vécu avec une maladie cardiovasculaire. Ces échanges doivent conduire à l'élaboration d'une définition des maladies cardiovasculaires, et à identifier les symptômes et les complications possibles de la maladie.

L'insuffisance cardiaque, parlons-en

Cet atelier permet d'échanger sur les représentations et le vécu avec l'insuffisance cardiaque. Ces échanges doivent conduire à l'élaboration d'une définition de l'insuffisance cardiaque, à identifier les symptômes et les complications possibles, mais également d'identifier les signes d'alerte de la maladie afin d'adopter une conduite à tenir adaptée.

Mon traitement cardiovasculaire au quotidien

Cet atelier a pour but de comprendre le rôle et l'impact des différents traitements cardiovasculaires sur sa maladie. Les échanges lors de cet atelier permettent également le partage de « trucs et astuces » pour limiter les effets indésirables des traitements et améliorer l'observance.

Signes d'alerte : je réagis

Cet atelier a été imaginé pour permettre au patient d'identifier et de reconnaître ses propres facteurs de risques et signes d'alerte face à la maladie. Le but étant de l'accompagner et de lui proposer des clés pour réagir aux situations urgentes dans son quotidien.

Hypertension, je protège mes artères et mon cœur

A partir de questions sur l'hypertension artérielle, les participants sont amenés à identifier les moyens d'agir pour préserver leur tension et à objectiver leur mise en application.

Ateliers par pathologie



Maladies Respiratoires

Les maladies respiratoires, parlons-en

Cet atelier permet d'échanger sur les représentations et le vécu avec une maladie respiratoire. Ces échanges doivent conduire à l'élaboration d'une définition des maladies respiratoires, et à identifier les symptômes et les complications possibles de la maladie.

Mon traitement respiratoire au quotidien

Cet atelier a pour but de comprendre le rôle et l'impact des différents traitements respiratoires sur sa maladie. Les échanges lors de cet atelier permettent également le partage de « trucs et astuces » entre les patients pour limiter les effets indésirables des traitements et améliorer l'observance.

Mon hygiène respiratoire

Lors de cet atelier sont abordés l'importance de l'hygiène respiratoire ainsi que les techniques permettant d'améliorer sa respiration nasale et bronchique au quotidien (kinésithérapie, réalisation d'aérosols, l'entretien des dispositifs inhalés, etc.).

Signes d'alerte : je réagis

Cet atelier a été imaginé pour permettre au patient d'identifier et de reconnaître ses propres facteurs de risques et signes d'alerte face à la maladie. Le but étant de l'accompagner et de lui proposer des clés pour réagir aux situations urgentes dans son quotidien.

Des solutions pour mon quotidien

Savoir reconnaître dans son environnement les facteurs de risques d'aggravation de son état respiratoire est essentiel pour pouvoir agir sur ces derniers. Identifier le lien entre son état respiratoire, son alimentation, la pollution, le tabac... Adopter des comportements adaptés face à ces facteurs peut permettre de limiter les risques de complications de la maladie.

Ateliers par pathologie



Cancer

Traité par voie orale

Le traitement, je gère

Cet atelier vise à mieux comprendre son traitement anticancéreux oral et planifier sa prise. Il aborde également la surveillance.

Les effets indésirables, j'assure

Cet atelier permet au patient d'identifier les effets indésirables liés à son traitement anticancéreux oral et la conduite à tenir selon leur nature.

J'adapte mon alimentation à ma situation

Cet atelier vise à favoriser le maintien d'une alimentation générant du plaisir et adaptée au quotidien du patient présentant des troubles du goût, une perte d'appétit ou un dégoût vis-à-vis de certains aliments.

Mes troubles digestifs

Il s'agit d'un atelier permettant d'identifier les troubles digestifs (diarrhées, constipation, nausées, vomissement) liés à son traitement anticancéreux oral, les prévenir et la conduite à tenir selon leur nature et leur gravité.

Ma peau, j'en prends soin

Il s'agit d'un atelier permettant d'identifier les troubles cutanés (mucite, syndrome main-pied) liés au traitement anticancéreux oral, les prévenir et la conduite à tenir selon leur nature et leur gravité.

La prise de sang, pourquoi et quand?

Cet atelier a pour but de faire le lien entre des symptômes de fatigue, fièvre et frissons et les résultats d'une prise de sang. Selon l'interprétation et l'intensité de ces symptômes, la conduite à tenir est expliquée.

Questions pratiques



Qui peut orienter le patient ?

Son 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

Je suis patient, je
souhaite être
recontacté

Je suis professionnel,
je souhaite adresser
un patient

Comment se déroule le parcours du patient ?



Le parcours du patient, d'une durée d'environ **4 à 6 mois selon ses besoins**, se fait dans le respect de la démarche éducative.

Qui anime les ateliers ?

Des intervenants 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.

Vous êtes intéressés ? Contactez-nous

Inscrivez-vous auprès de l'**antenne de votre territoire**.

Notre équipe vous accompagnera vers les professionnels les **plus proches de votre lieu de vie** pour réaliser vos ateliers.

Nos équipes

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



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

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

SIÈGE SOCIAL RÉGIONAL
HÉROUVILLE ST CLAIR
02 61 53 50 20
contact@planethpatient.fr



Avec le soutien de
l'ARS Normandie

SIÈGE SOCIAL RÉGIONAL
HÉROUVILLE ST CLAIR
02 61 53 50 20
contact@planethpatient.fr

Plus de renseignements
sur notre site internet
www.planethpatient.fr



planethpatient



planeth-patient