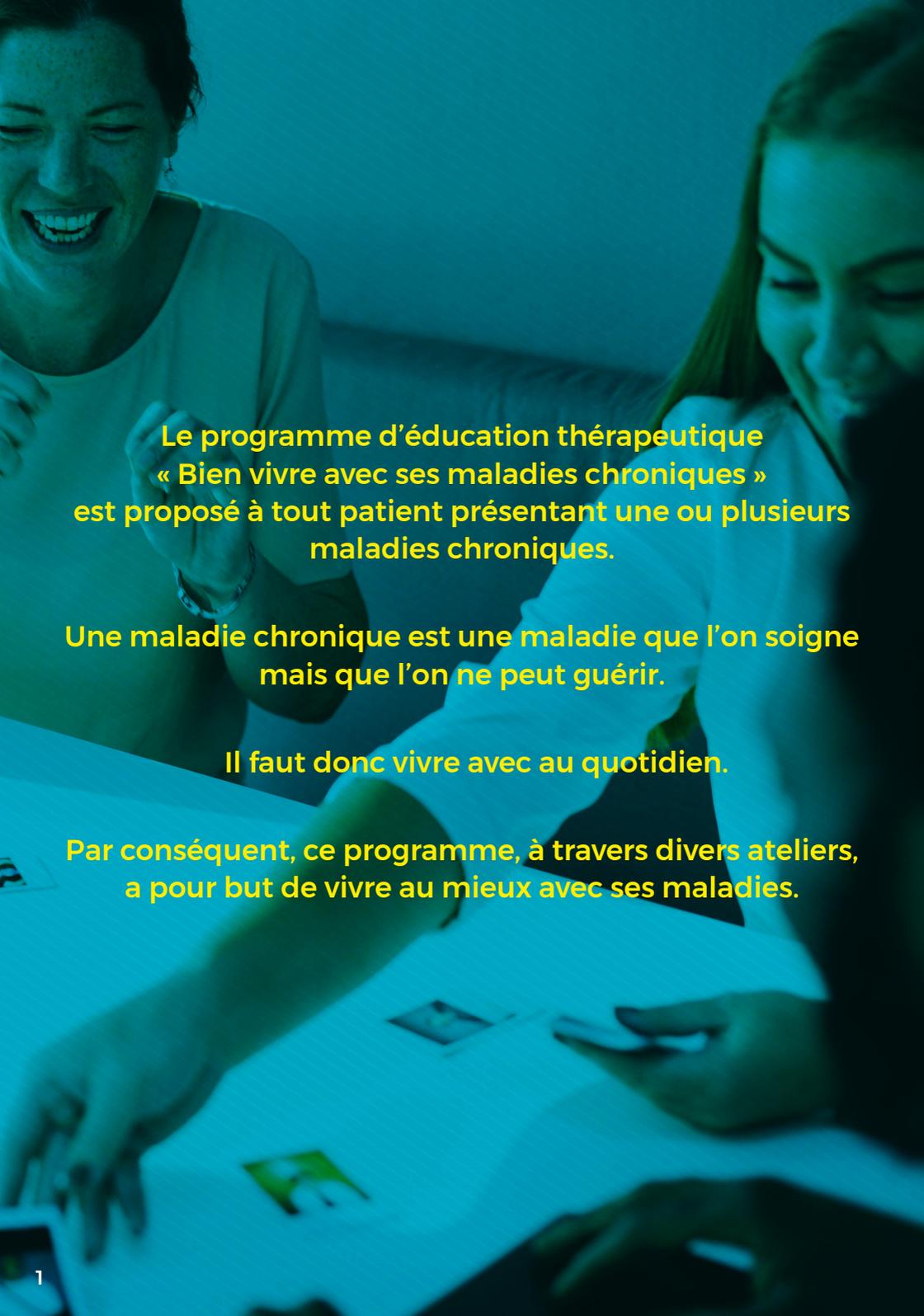




PROGRAMME MIEUX VIVRE AVEC SES MALADIES CHRONIQUES



**Le programme d'éducation thérapeutique
« Bien vivre avec ses maladies chroniques »
est proposé à tout patient présentant une ou plusieurs
maladies chroniques.**

**Une maladie chronique est une maladie que l'on soigne
mais que l'on ne peut guérir.**

Il faut donc vivre avec au quotidien.

**Par conséquent, ce programme, à travers divers ateliers,
a pour but de vivre au mieux avec ses maladies.**

SOMMAIRE

Le pôle éducatif partagé.....	Page 3
Mieux vivre avec ses maladies.....	Page 5
Diététique.....	Page 7
Reprise d'une activité physique adaptée.....	Page 9
Éducation thérapeutique de cardiologie.....	Page 11
Éducation thérapeutique de diabétologie.....	Page 15
Programme régional Effadol Douleur et Cancer.....	Page 17
Éducation thérapeutique respiratoire.....	Page 19
Éducation thérapeutique de rhumatologie.....	Page 21
Éducation thérapeutique surpoids et obésité.....	Page 23
Foire aux questions.....	Page 25
Notes.....	Page 26

LE PÔLE ÉDUCATIF PARTAGÉ

L'ÉQUIPE DE COORDINATION



Sophie PAUL
Diététicienne coordinatrice



Christelle LE GALL
Secrétaire



D^r Emmanuelle BERTHE
Médecin coordinateur



D^r Aurélie CHAFFIN
Médecin coordinateur

Toute personne ayant une ou plusieurs maladies chroniques peut participer à ce programme.

Pour toute information, vous pouvez appeler le Pôle éducatif partagé au **02 33 91 52 88**.

Une prescription médicale de la part de votre médecin traitant ou spécialiste vous sera demandée.

Le parcours éducatif est libre et gratuit (financé par l'Agence régionale de santé).

Il commence par un entretien individuel avec un éducateur. Cet entretien appelé « bilan éducatif partagé » vous permettra de choisir les ateliers collectifs auxquels vous souhaitez participer.

Les ateliers se déroulent principalement sur l'hôpital de Granville mais ont vocation à venir au plus proche de chez vous.



MIEUX VIVRE AVEC SES MALADIES

L'ÉQUIPE



Marjorie DESSANE
Psychologue



Dr Emmanuelle BERTHE
Endocrinologue



Dr Aurélie CHAFFIN
Rhumatologue

**Ces ateliers sont un petit temps pour soi afin de parler
et partager son vécu.**

**Il se fait toujours dans le respect de chacun avec bienveillance
et sans jugement.**

Atelier n°1 : Atelier relaxation

Atelier permettant de tester différentes techniques de relaxation afin de trouver celle qui lui correspond le mieux. L'objectif est de pouvoir utiliser cette technique dans les moments de stress.

Atelier n°2 : Bien vivre avec ses maladies chroniques

L'objectif de cet atelier est d'échanger avec d'autres patients et un binôme d'éducateurs sur son vécu avec une ou des maladies chroniques.

Atelier n°3 : Mes maladies, mes symptômes, mes traitements

Cet atelier a pour objectif de faire le lien entre mes maladies, mes symptômes et mes traitements afin de mieux gérer mes maladies au quotidien.

Atelier n°4 : Atelier d'écriture

« Lettre à mon corps » : tout ce que je n'ai jamais osé lui dire. Cet atelier vise à valoriser le patient et à renforcer sa confiance en soi. L'écriture peut être libre ou réalisée à partir de petits exercices pour la faciliter.

Atelier n°5 : Estime de soi

Un atelier ludique où le patient découvre diverses façons de se présenter et se représenter à l'aide d'un « portrait chinois ». Si j'étais une couleur, je serais... Si j'étais un animal, je serais... Il en ressort des éléments valorisants et rassurants.

Atelier n°6 : Vivre avec ses douleurs chroniques

Echanges sur son vécu avec ses douleurs au quotidien et partage de solutions afin de mieux vivre avec.



DIÉTÉTIQUE

L'ÉQUIPE



Véronique OLIVE
Diététicienne



Annie MELLET
Infirmière

L'alimentation nous concerne tous.
L'équilibrer est un atout pour mieux vivre
avec ses maladies chroniques.

Atelier n°1 : La bonne assiette

Allier l'équilibre alimentaire et le plaisir de manger quels que soient les types de repas (traditionnel, festif, fastfood, sandwich...). Échanger des idées pour équilibrer au mieux les repas en respectant les habitudes alimentaires de chacun. Des aliments factices sont utilisés pour illustrer les variantes possibles.

Ce qu'en disent nos participants :



“ En fin de compte,
on peut manger
de tout. ”



“ J'ai mieux visualisé
avec les aliments
factices comment
équilibrer mes
repas. ”



“ Je ne savais pas qu'il y avait autant de sucres
dans le pain ! ”

Atelier n°2 : Un peu de ci, un peu de ça

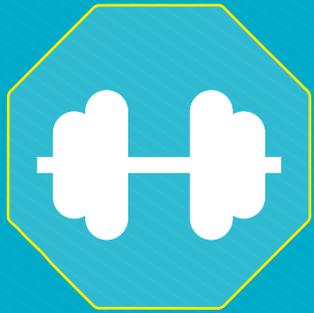
Trouver le bon dosage des sucres et des graisses pour maintenir une alimentation équilibrée, par exemple, pour aider à obtenir des glycémies dans les objectifs... Chacun échange des idées, des astuces et des recettes en lien avec ses menus habituels.



“ J'ai le droit de
manger tout ça ?! ”



“ J'ai pris conscience
que je mangeais gras. ”



REPRISE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

L'ÉQUIPE



D^r Aurélie CHAFFIN
Rhumatologue



Marjorie DESSANE
Psychologue

Atelier n°1 : Les bienfaits de l'activité physique

Au cours de cet atelier, le groupe travaille sur le lien entre l'activité physique et le bien-être ou mieux-être physique et mental grâce au partage d'expériences. L'objectif est de développer une pensée critique sur son activité physique ainsi qu'une pensée créative sur ce qui peut être entrepris.

Atelier n°2 : L'activité physique, pourquoi pas moi ?

Cet atelier se déroule en 2 parties : la première consiste à prendre en compte ses freins et ses motivations à la reprise d'une activité physique adaptée (APA) et la seconde consiste à réaliser des petits exercices physiques simples. Le but est que chacun parte de l'atelier en sachant « ce que j'aime et ce que je peux faire ».

Atelier n°3 : Découverte des différentes activités physiques accessibles sur mon territoire

La finalité de cet atelier « découverte » est de présenter toutes les activités physiques adaptées (APA) répertoriées sur le territoire et possiblement réalisables géographiquement et économiquement. Chaque patient, ayant repéré lors de l'atelier précédent ce vers quoi il s'oriente, choisit une APA qu'il est en capacité d'effectuer.

Des ateliers de consolidation seront proposés à 3 et 6 mois d'intervalle pour suivre votre reprise d'activité physique adaptée.



ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DE CARDIOLOGIE

L'ÉQUIPE



Dr Samuel LEMÉE
Médecin en cardiologie



Élise EUDES
Infirmière



Cécile HARIVEL
Infirmière



Perrine RABU
Diététicienne

Ces ateliers sont proposés aux patients prenant des traitements anti-coagulant et/ ou ayant une insuffisance cardiaque.

ANTICOAGULANTS

Atelier n°1 : Mon vécu, mes craintes, mes représentations

Tout est dit dans le titre... Après une présentation de groupe, nous vous amènerons à vous exprimer sur votre vécu, votre ressenti au quotidien, en lien avec la prise de votre traitement anti-coagulant. Nous vous aiderons à verbaliser à l'aide de mots, de phrases, l'impact que votre traitement a sur votre vie quotidienne et vice-versa ! Un temps de parole et d'écoute...

Atelier n°2 : Coag' poursuite

Sous la forme d'un Trivial Pursuit®, comme son nom l'indique, nous vous proposons une partie de jeu de société sur le thème des anti-coagulants. Les sujets abordés concerneront la pathologie, ses traitements et l'adhésion aux traitements ainsi que la vie quotidienne.

Atelier n°3 : À vous de jouer

Ce jeu se compose d'un large panel de situations concrètes correspondant à vos activités (loisirs ou professionnelles), qu'elles soient quotidiennes ou moins fréquentes... Le but est d'apprécier le risque ou non d'une action et d'adapter son comportement afin de poursuivre cette activité en sécurité.

Atelier n°4 : Une alimentation colorée

Ici pas question de régime, on parle plaisir et équilibre alimentaire par petite dose de rappel à la fin de chacun des ateliers cités ci-dessus. Des représentations alimentaires aux idées reçues et de l'équilibre au plaisir, ces ateliers sont à la portée de tout le monde.

INSUFFISANCE CARDIAQUE

Atelier n°1 : Ma maladie c'est quoi ?

Après une présentation de groupe et à travers vos expériences, nous vous laissons vous exprimer à l'aide d'images sur votre vécu, vos symptômes. Ensemble, nous établirons une définition créative et concrète de l'insuffisance cardiaque en identifiant les symptômes qui y sont liés.

Atelier n°2 : Mon insuffisance cardiaque, mes symptômes et mes traitements

Prendre ses médicaments parce que le médecin les a prescrits, oui mais comprendre pourquoi on les prend, c'est mieux ! Nous allons nous servir de vos boîtes de traitement et de vos ordonnances pour jouer. Quel médicament agit sur quel symptôme ? L'objectif est de vous aider à prendre conscience de leur action et faciliter leur prise.

Atelier n°3 : À vous de graduer

Du vécu à l'adaptation... Nous vous proposons de participer grâce à des images représentant des situations concrètes de votre quotidien en prenant en compte votre entourage, votre environnement, votre maladie. Un moment de partage sur votre ressenti en lien avec une situation vécue ou inconnue, pour transformer une émotion en action. Le but est que vous ayez les cartes en main pour vous adapter à toutes situations.

Atelier n°4 : O'zone

Et si nous nous intéressions aux facteurs qui influencent votre maladie ...

Une fois identifiés, nous les classerons afin de mettre en évidence les facteurs sur lesquels nous pouvons agir.

Atelier n°5 : Alimentation colorée

Si pour vous le régime pauvre en sel rime avec régime insipide, nous allons tenter de vous convaincre de l'inverse. En cassant les idées reçues, nous vous aiderons à remettre couleur et goût dans vos repas. Ici, on ne supprime pas les aliments « plaisir », on apprend à les intégrer au quotidien et à gérer les écarts.





ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DE DIABÉTOLOGIE

L'ÉQUIPE



Azeline TABAC
Patiente expert



Annie MELLET
Infirmière



Véronique OLIVE
Diététicienne



D^r Emmanuelle BERTHE
Endocrinologue

**Vous avez un diabète de type 1 ou de type 2
et vous souhaitez échanger avec d'autres...**

Atelier n°1 : Vécu et connaissance de la maladie : Ma maladie c'est quoi ?

Partager son vécu de la maladie avec les autres.
Mieux comprendre le diabète pour mieux le gérer.

Ce qu'en disent nos participants :



“ L'ambiance est
très conviviale ! ”
François



“ Ça fait du bien de
voir qu'on n'est pas seul
avec cette maladie. ”
Martine



“ Ça me rassure de mieux comprendre maintenant. ”
Véronique

Atelier n°2 : Ma glycémie est à 0,65g/l, qu'est ce que je fais ? Réfléchir ensemble à la prévention et la gestion de l'hypoglycémie.



“ J'accepte maintenant d'aller marcher avec
ma voisine, je n'ai plus peur de l'hypoglycémie. ”
Claudine

Atelier n°3 : Ma glycémie est à 2,50g/l, qu'est ce que je fais ? Réfléchir ensemble à la prévention et la gestion de l'hyperglycémie.



“ Je comprends mieux
pourquoi ma glycémie
reste élevée. ”
Christian



“ Je sais maintenant que
je peux agir sur l'équilibre
de mon diabète. ”
Anne

Atelier n°4 : J'ai une plaie au pied, qu'est ce que je fais ? Échanger sur les habitudes de chacun et mieux comprendre l'intérêt de prendre soin de ses pieds.



“ Je vais faire attention
maintenant au choix de
mes chaussures. ”
Laure



“ Les plaies c'est long à
cicatriser, mieux vaut
les éviter. ”
Sébastien



PROGRAMME RÉGIONAL EFFADOL* DOULEUR ET CANCER

* Ensemble faire face à la douleur

L'ÉQUIPE



Aline LE CHEVALIER
Infirmière
consultation douleur



Marie-Claude ROPARTZ
Médecin
consultation douleur

Ce programme s'adresse à tout patient porteur d'un cancer et présentant des douleurs pour lesquelles il doit prendre un traitement antalgique (= anti-douleur). Ces douleurs rapportées ont le plus souvent un retentissement sur les activités quotidiennes.

Atelier n°1 : « Comprendre sa douleur »

Patients et éducateurs échangent tout d'abord sur les douleurs (composantes/type de douleur), les traitements, les effets secondaires des traitements, les répercussions et les retentissements au quotidien. Le but est aussi d'identifier les liens entre douleur, comportements, facteurs modulant cette douleur et thérapeutiques.

Atelier n°2 : « Comprendre les traitements de sa douleur et mieux gérer leurs effets indésirables »

Le but est de comprendre et s'expliquer son traitement anti-douleur afin d'ajuster au mieux ses besoins au quotidien pour une meilleure prise des traitements et une meilleure efficacité. Enfin, les patients évoquent les possibles effets indésirables de leur traitement avec l'aide de cartes interactives et une ronde de décision pour s'adapter au mieux à chaque situation.

Atelier n°3 : « S'adapter au mieux à la douleur au quotidien »

Grace à un photolangage, les participants s'expriment sur les facteurs modulant leur douleur soit en l'augmentant soit en la diminuant. Les approches non médicamenteuses pour mieux gérer la douleur seront abordées (exercice guidé de relaxation, musicothérapie...).



ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE RESPIRATOIRE

L'ÉQUIPE



Nadine HAVIN
Infirmière



Yves THOMAS
Infirmier



Dr Pierre LE PALUD
Pneumologue

Ces ateliers sont proposés aux patients présentant un asthme (adulte ou enfant) ou une BPCO : broncho-pneumopathie chronique obstructive

ASTHME

Ces ateliers sont proposés aux enfants et aux adultes présentant de l'asthme. Les ateliers dédiés aux enfants asthmatiques sont ouverts aux parents.

Atelier n°1 : Vécu et connaissance de la maladie

Cet atelier a pour but de faire s'exprimer le patient sur la maladie asthme. À l'aide d'un photolangage, il peut raconter son vécu, son expérience de la maladie et échanger avec les autres participants pour aboutir à une définition de ce qu'est l'asthme.

Atelier n°2 : Gérer les situations d'urgence

En partant de leur vécu lors de situations où l'asthme s'est aggravé, les patients s'expriment avec l'aide de cartes symptômes et d'un photolangage. Cet atelier a pour but de bien détecter les signes avant-coureurs de la crise et d'adopter la meilleure attitude thérapeutique pour la gérer.

Atelier n°3 : Les traitements de l'asthme

Le but de l'atelier est d'avoir une meilleure connaissance des différents traitements de la maladie asthme. En partant des traitements pris par les patients présents, les participants s'expriment sur l'organisation de leur thérapeutique, aidés par des cartes de photolangage.

BRONCHO PNEUMOPATHIE CHRONIQUE OBSTRUCTIVE (BPCO)

Atelier n°1 : Vécu et connaissance de la maladie

Cet atelier a pour but de faire s'exprimer le patient sur la maladie BPCO. Grâce à des photos langage, il peut raconter son vécu, son expérience de la maladie et échanger avec les autres participants pour aboutir à une définition de ce qu'est la maladie BPCO.

Atelier n°2 : Gérer les situations d'exacerbation de la BPCO

En partant de leur vécu lors de situations où l'état respiratoire se dégrade (essoufflement, encombrement, toux ...) les patients s'expriment avec l'aide de cartes symptômes et photos attitudes. Cet atelier a pour but de bien détecter les signes avant-coureurs de l'exacerbation de la maladie BPCO pour agir et améliorer la prise en charge thérapeutique.

Atelier n°3 : Environnement intérieur et extérieur

En utilisant le jeu de société dépollu'air, cet atelier a différents buts : Mieux connaître les polluants chimiques, biologiques, physiques présents dans l'air intérieur de nos habitats.

Savoir interpréter les résultats de mesure de qualité de l'air intérieur. Ouvrir des pistes d'actions concrètes de prévention et de précaution à prendre au quotidien.



ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DE RHUMATOLOGIE

L'ÉQUIPE



Annie MELLET
Infirmière



D^r Aurélie CHAFFIN
Rhumatologue

Ces ateliers sont proposés aux personnes atteintes de rhumatismes inflammatoires chroniques :

- Polyarthrite rhumatoïde
- Spondyloarthrite ankylosante
- Rhumatisme psoriasique

Atelier n°1 : Vécu et connaissances de la maladie : « Mon rhumatisme, c'est quoi? »

Cet atelier a pour but de vous exprimer sur votre vécu avec vos rhumatismes. À l'aide d'un photolangage, vous pouvez évoquer votre vécu, votre expérience de la maladie et échanger avec les autres participants pour mieux appréhender votre quotidien.

Atelier n°2 : Ma maladie, mes symptômes, mes traitements

En partant toujours de votre vécu et votre expérience, vous êtes amenés à échanger sur ce qu'est votre maladie et quels en sont les symptômes. Nous reviendrons ensemble sur les traitements que vous prenez, qu'ils soient quotidiens ou ponctuels, sur les potentiels effets indésirables et ce que vous mettez en œuvre pour les éviter.

Atelier n°3 : J'ai de la fièvre/je suis malade, qu'est-ce que je fais ?

À partir de votre vécu et du partage de vos expériences, réfléchir et agir de façon adaptée lorsque vous sentez malade ou fiévreux. Le but est de savoir reconnaître une situation à risque et d'agir en conséquence.



ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE SURPOIDS ET OBÉSITÉ

L'ÉQUIPE



Sophie PAUL
Diététicienne



Véronique OLIVE
Diététicienne



Perrine RABU
Diététicienne



Dr Emmanuelle BERTHE
Endocrinologue

Ce programme s'adresse à tout patient
en situation de surpoids ou d'obésité.

Atelier n°1 : Vécu et connaissances de la maladie

Cet atelier a pour objectif, dans un premier temps, d'amener le patient à exprimer son état d'esprit du moment à l'aide d'un photolangage.

Dans un second temps, le groupe construit ensemble les mécanismes de l'obésité et réfléchit à leurs impacts sur leur qualité de vie au quotidien. L'objectif est de trouver ensemble des solutions pour améliorer le quotidien.

Atelier n°2 et n°3 : Diététique

Les personnes qui le souhaitent, intègrent le cycle diététique avec ces 2 ateliers « la bonne assiette » et « un peu de ci, un peu de ça ». Ces ateliers sont adaptés spécifiquement aux personnes présentant des problèmes de poids.

Atelier n°4 : Reprise d'une activité physique adaptée

Les personnes qui le souhaitent intègrent ce cycle détaillé précédemment.



Groupe Hospitalier
Mont Saint-Michel

Centre Hospitalier
Avranches-Granville

RENSEIGNEMENTS :

PÔLE ÉDUCATIF PARTAGÉ

849 rue des Menneries

BP 629 - 50406 Granville Cedex

02 33 91 52 88

pole.educatif@ch-avranches-granville.fr

www.ch-avranches-granville.fr

