

Mieux vivre avec son corps



L'éducation thérapeutique pour bien gérer
son obésité au quotidien



**Bien connaître sa maladie permet
d'améliorer sa qualité de vie. Pour gérer
son obésité, il est important de suivre
une prise en charge pluridisciplinaire
(médicale, diététique, sportive...), mais
aussi recourir à un programme
d'éducation thérapeutique. Le
programme fait partie intégrante de
l'accompagnement.**

L'éducation thérapeutique...

Qu'est-ce que c'est ?

C'est une démarche qui comprend des actions d'éducatrices en séances organisées, proposées et dispensées par les professionnels de santé de l'établissement : médecin, infirmier(e)s, diététicien, psychologue, éducateurs ou psychomotriciennes.

Ces activités permettent d'acquérir les compétences utiles pour mieux comprendre et gérer son obésité au quotidien et adopter de nouveaux comportements afin d'améliorer sa qualité de vie et faire face aux situations difficiles.



L'éducation thérapeutique...

Ça me concerne ?

Aux Terrasses, l'offre d'éducation thérapeutique est proposée à tous, quelle que soit l'importance de l'obésité. Pour en bénéficier, il suffit de donner son accord en signant le document concerné dans le dossier d'admission.

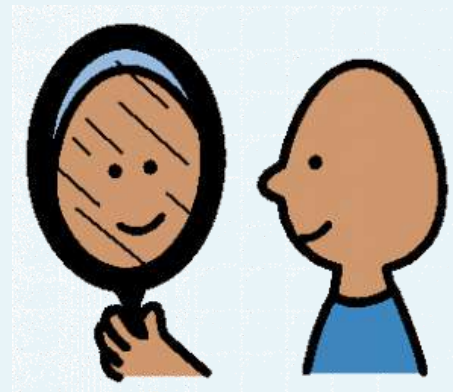
Le document doit être signé par les responsables légaux ainsi que par la personne bénéficiant du programme.



Quels bienfaits pour moi ?

L'éducation thérapeutique va t'aider tout au long de l'accompagnement, en t'amenant à :

- Exprimer tes attentes, tes motivations
- Comprendre l'obésité et prévenir les complications
- Découvrir ou redécouvrir les bienfaits de l'activité physique
- Améliorer ton image corporelle et ton estime de toi-même
- Adopter de nouveaux comportements pour améliorer ta qualité de vie



En pratique, le programme s'organise en quatre étapes

1.

Une rencontre privilégiée

pour mieux te connaître :

Le diagnostic éducatif



C'est l'occasion, pour toi, d'avoir un entretien avec un professionnel formé à l'ETP, en toute confiance. Tu peux échanger sur ta maladie et poser les questions qui te préoccupent, par exemple :

- ce que tu sais déjà sur ta maladie ;
- les difficultés rencontrées dans certaines situations ;
- les répercussions sur ta vie familiale, tes activités sociales, scolaires, tes loisirs, tes projets.

Toutes les informations recueillies resteront confidentielles mais partagées au sein de l'équipe pluridisciplinaire.

A l'issue de l'entretien, un exemplaire du compte rendu te sera remis.

Si l'accord est donné, les informations pourront être transmises à ton médecin traitant.

2.

Un programme personnalisé d'éducation thérapeutique

À partir de ce diagnostic, tu élabores, avec le professionnel, un programme personnalisé d'éducation thérapeutique.

Ensemble, vous définissez les compétences que tu dois acquérir pour pouvoir gérer ta maladie et améliorer ta qualité de vie. Les professionnels se réunissent ensuite en réunion pluridisciplinaire pour faire le point et formaliser ton programme.

À ta demande, ton programme individuel pourra être modifié et tu as la liberté d'arrêter la démarche d'éducation thérapeutique à tout moment pendant le séjour. L'arrêt du programme devra être formalisé entre toi, l'équipe et ta famille.



3.

Des séances pour développer tes compétences

Les séances d'éducation thérapeutique sont planifiées suite à l'élaboration de ton programme personnalisé. Il peut s'agir de séances individuelles ou collectives.

En fonction des compétences que tu auras à acquérir, différentes activités éducatives te seront proposées (voir le tableau).

Si tu souhaites approfondir certains points, tu peux demander un entretien individuel avec le professionnel concerné.

(Certaines séances peuvent avoir lieu sur du temps scolaire. Une information sera transmise à ton établissement, le cas échéant)

4.

Des évaluations pour faire le point sur tes progrès

Des évaluations sont réalisées avec les professionnels pour faire le point sur les compétences que tu as développées. Un compte-rendu de ces évaluations est envoyé à tes parents et, si tu l'autorises, à ton médecin traitant.

Offre d'éducation thérapeutique

AXE MEDICAL : MIEUX CONNAÎTRE SA MALADIE ET SON CORPS

Séances individuelles

- ❖ Séance individuelle sur demande du patient ou sur proposition des professionnels autour des 3 thématiques proposées en ateliers collectifs

Ateliers collectifs

- ❖ Mieux connaître sa maladie chronique
- ❖ Régulation de l'appétit et impacts sur notre façon de manger
- ❖ Sommeil et Nutrition

AXE DIÉTÉTIQUE : MIEUX MAITRISER SON ALIMENTATION AU QUOTIDIEN

Séances individuelles

- ❖ Séance individuelle sur demande du patient ou sur proposition des professionnels autour de la thématique proposée en atelier collectif

Atelier collectif

- ❖ Atelier placard et frigo
- ❖ Qui « nem » me suive

AXE ACTIVITE PHYSIQUE : DECOUVRIR OU RE-DECOUVRIR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Séances individuelles

- ❖ Séance individuelle sur demande du patient ou sur proposition des professionnels autour de la thématique proposée en atelier collectif

Atelier collectif

- ❖ Motivation à l'effort physique

AXE PSYCHO-SOCIAL : MIEUX SE CONNAÎTRE

Séances individuelles

- ❖ Séance individuelle sur demande du patient ou sur proposition des professionnels autour des 4 thématiques proposées en ateliers collectifs

Ateliers collectifs

- ❖ L'obésité en mots
- ❖ Atelier esthétique : conseils en image
- ❖ Le corps en mouvements
- ❖ Faire face à la pression de l'entourage

***L'éducation
thérapeutique, je
n'hésite pas, je
fonce !!***

