

7 ATELIERS TRANSVERSAUX POUR BIEN VIVRE AVEC UNE MALADIE CHRONIQUE

T1 Mon état de santé, pouvoir en parler

Module 1 :

Mon état de santé, miroir de mes représentations et émotions

Module 2 :

Evènements de vie stressants

Module 3 :

Positif, faisons le point !

T2 Invitation à mieux manger

Module 1 :

Pourquoi manger ?

Module 2 :

Manger quoi ?

Module 3 :

Comment manger ?
Le plaisir en équilibre

T3 Bougez ? Pourquoi et comment ?

Module 1 :

Mon journal quotidien de mes activités

Module 2 :

Bouger, le vouloir et le pouvoir

Module 3 :

Bouger, pourquoi et comment ?

T4 Mon traitement, vivre avec !

Module 1 :

Pour moi, que représente mon traitement ?

Module 2 :

Gérer son traitement, c'est difficile

Module 3 :

Comment vivre avec et pourquoi ?

T5 Quel stressé suis-je ?

Module 1 :

Je stresse...

Module 2 :

"de causes à effets !"

Module 3 :

No stress, mode d'emploi

T6 Le tabac et moi !

Module 1 :

Tabac et liberté

Module 2 :

Arrêter, facile à dire !

Module 3 :

Arrêter, si ça changeait la vie ?


**GROUPE DE
5 PERSONNES**


**DURÉE DE
L'ATELIER
1H30**



**2 ANIMATEURS
FORMÉS À L'ETP**



T7 Fatigué(e), et si on en parlait...

Module 1 :

Je suis fatigué(e)...

Module 2 :

"De causes à effets"

Module 3 :

Retrouver une qualité de vie !

S1A Comprendre mon diabète et mon traitement

Module 1 :

Représentations et connaissances sur le diabète

Module 2 :

Les mécanismes et les causes du diabète

Module 3 :

Les différents traitements du patient diabétique

Module 4 :

Les complications et le suivi du patient diabétique

S1B Les signes d'alerte et l'auto surveillance

Module 1 :

Auto surveillance glycémique

Module 2 :

L'hyperglycémie

Module 3 :

L'hypoglycémie

Module 4 :

Expériences vécues sur les situations de déséquilibre

S1C Mon alimentation équilibrée

Module 1 :

Une alimentation diabétique, c'est quoi ?

Module 2 :

Connaître les aliments glucidiques

Module 3 :

Composer des repas

Module 4 :

Gérer les repas de fête et les invitations

S1D Le pied diabétique

Module 1 :

L'hygiène c'est le pied

Module 2 :

Pour que ce ne soit pas une plaie

Module 3 :

Les bons conseils (chaussures, chaussettes...)

Module 4 :

Prendre soin de ses pieds (savoir s'examiner et mettre en place un suivi)

S1E Le diabète gestationnel

Module 1 :

Les idées reçues

Module 2 :

Comment gérer son diabète pendant la grossesse

Module 3 :

Que faire après l'accouchement ?

Module 4 :

Prévenir le diabète de type 2 après le diabète gestationnel

S2A Le cancer colorectal

Module 1 :

Exprimer les représentations du cancer

Module 2 :

Evoquer les différents traitements et les conseils associés

Module 3 :

Parlons de la stomie

Module 4 :

Vie quotidienne et santé sexuelle

S2B Le cancer de la prostate

Module 1 :

Exprimer les représentations du cancer

Module 2 :

Evoquer les différents traitements et les conseils associés

Module 3 :

Parlons de l'incontinence urinaire

Module 4 :

Santé sexuelle

S2C Le cancer du sein

Module 1 :

Exprimer les représentations du cancer

Module 2 :

Les traitements : Comment ? Combien de temps ? Quels effets indésirables ?

Module 3 :

Vie et santé sexuelle

S2D Mon alimentation

Module 1 :

Les idées reçues sur l'alimentation et le cancer

Module 2 :

Les solutions pour limiter l'impact des traitements sur l'alimentation

Module 3 :

Associer le plaisir de manger et les recommandations

S2E Les aidants, se préserver, durer dans l'accompagnement

Module 1 :

Comprendre la maladie de son proche et rester à sa place d'aidant

Module 2 :

Prendre du temps pour soi pour éviter l'isolement

Module 3 :

Connaître les différentes aides et savoir les solliciter

S2F Connaître les différentes étapes de l'après cancer

Module 1 :

Exprimer son vécu par rapport à l'annonce de la rémission et/ou de la guérison

Module 2 :

Exprimer ses représentations de l'après cancer

Module 3 :

Optimiser la vie après cancer



S3A **L'insuffisance cardiaque :
signes d'alerte et auto
surveillance**

Module 1 :

Les mécanismes et les causes de
l'insuffisance cardiaque

Module 2 :

Les signes d'alerte et l'auto surveillance

Module 3 :

Le vécu d'une décompensation
cardiaque et le suivi

S3B **Mon traitement dans
l'insuffisance cardiaque**

Module 1 :

Connaître l'action de ses traitements

Module 2 :

Vivre avec un traitement au quotidien,
les effets indésirables

Module 3 :

Expériences vécues sur les difficultés
à gérer son traitement

S3C **Mon alimentation pauvre
en sel**

Module 1 :

Une alimentation pauvre en sel,
c'est quoi ? et pourquoi ?

Module 2 :

Repérer les aliments peu salés, salés
et très salés

Module 3 :

Composer des repas et gérer
les invitations

S3D **J'ai un pacemaker
ou un défibrillateur**

Module 1 :

Pourquoi et comment ça fonctionne ?

Module 2 :

Vivre au quotidien avec ce dispositif
(précautions et interdictions)

Module 3 :

Partage d'expériences et suivi
à mettre en place

S3E **Les pathologies
cardiovasculaires**

Module 1 :

Vivre un Infarctus, un Accident
Vasculaire Cérébral ou avoir
de l'artérite...

Module 2 :

Améliorer ma santé cardiovasculaire,
c'est possible ?

Module 3 :

Gérer les situations imprévues



S4A L'obésité, le poids
des maux

Module 1 :

Oser commencer à en parler

Module 2 :

Le poids du moral

Module 3 :

Où sont les appuis ?

S4B Mon équilibre
alimentaire dans
l'obésité

Module 1 :

Mon alimentation

Module 2 :

Trouver son équilibre

Module 3 :

Le bonheur dans l'assiette

S4C La chirurgie
bariatrique

Module 1 :

La technique et les résultats

Module 2 :

Les complications et les
précautions

Module 3 :

Comment je vais bien ?

Module 4 :

La chirurgie et l'alimentation

S4D Les maladies
inflammatoires
chroniques de
l'intestin

Module 1 :

Une annonce..., des mots...

Module 2 :

Connaître les symptômes
pour en optimiser le contrôle

Module 3 :

Parlons des répercussions !



**S5A Comprendre mon
asthme**

Module 1 :

Exprimer ses représentations
et son vécu

Module 2 :

Reconnaître les signes
annonciateurs
d'une aggravation

Module 3 :

Comment réagir
aux situations

**S5B Mon traitement pour
l'asthme**

Module 1 :

les différents traitements
aux différentes phases

Module 2 :

Les difficultés rencontrées

Module 3 :

Parlons du suivi

**S5C Contrôler mon
environnement avec
l'asthme**

Module 1 :

Identifier les facteurs
déclenchants et la présence
d'allergènes

Module 2 :

Agir sur les facteurs
asthmogènes dans son
environnement

Module 3 :

Comment prévenir ces
situations et aborder l'asthme
dans mon entourage

S5A Je suis BPCO !

Module 1 :

Vivre avec une
bronchopneumopathie
chronique obstructive
au quotidien

Module 2 :

Identifier les difficultés

Module 3 :

Améliorer la qualité de vie,
quelles sont les ressources ?



**LE COVID
LONG**

**S6A Le Covid Long,
si on prenait le temps d'en parler !**

Module 1 :

Exprimer ses représentations et ses émotions

Module 2 :

Identifier les difficultés rencontrées

Module 3 :

Mes ressources pour une meilleure qualité de vie !