Édition
Janvier 2025

GUIDE DU PROGRAMME

Ma santé, j'en prends soin

Adultes

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).”

Les Bénéfices de l’Éducation Thérapeutique du Patient (ETP)

Ce **processus continu d’apprentissage et de soutien psychosocial**, permet une :

- meilleure gestion de la maladie chronique et de son traitement au quotidien
- amélioration de la santé du patient
- amélioration de sa qualité de vie et celle de ses proches.

Sommaire

03 · Qui sommes-nous ?

04 · Notre programme
“Ma santé j’en prends soin”

05 · Nos modules

15 · Zoom sur nos ateliers
Pour toute pathologie chronique

- Mon vécu, mes émotions
- Mon estime, mon image
- Mon alimentation
- Mon activité physique
- Mes projets, mon avenir
- Mes autres objectifs

28 · Par pathologie

- Obésité
- Diabète
- Maladies cardiovasculaires
- Maladies respiratoires

36 · Questions pratiques

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**

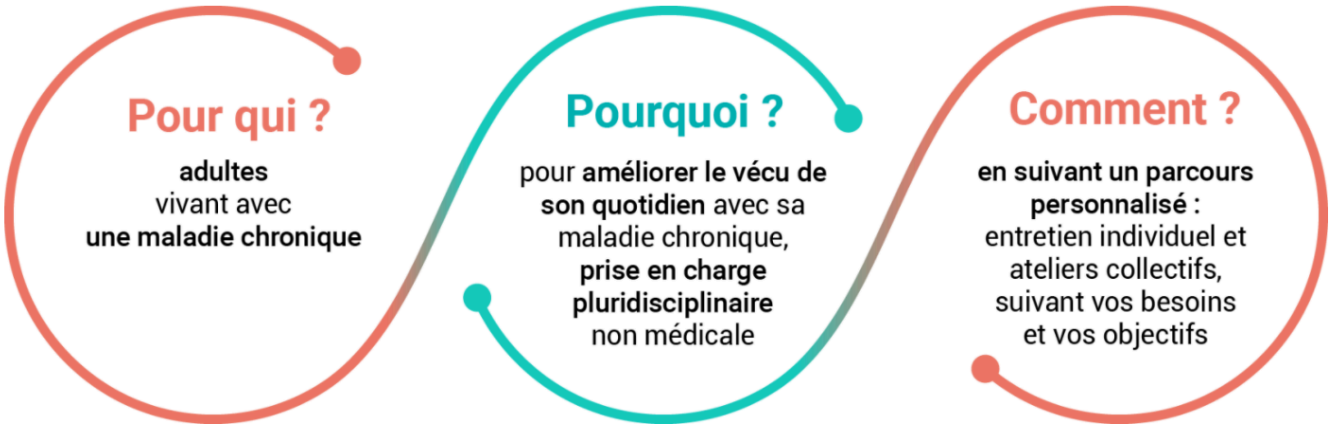
Favoriser l'équité sociale et territoriale

- **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

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 :

- De **thématiques transversales**, accessibles à tout patient atteint d'une maladie chronique.
- D'ateliers spécifiques à certaines **pathologies** : l'obésité, le diabète, les maladies cardio-vasculaires dont l'insuffisance cardiaque, les maladies respiratoires telles que l'asthme et la BPCO.

Les ateliers sont dispensés :

- **En groupe**
- Si besoin, en individuel

- **En présentiel**
- À domicile
- À distance (en visioconférence)

Nos modules

Les ateliers marqués de ce symbole sont des ateliers “ETP adaptée”. Ils ont été créés pour s’adapter aux personnes en situation de handicap intellectuel et/ou psychique.

Des modules d'ateliers autour d'une thématique

La création de modules est une des nouveautés 2025.
Issus d'un long travail de réflexion avec le comité des usagers, les associations de patients et les professionnels, **12 modules** sont maintenant disponibles.

Un module, c'est quoi ?

Un "pack" d'ateliers sélectionnés autour, soit d'un **objectif** (verbatim des patients) :

- "J'ai envie de perdre du poids"
- "Je sais quoi faire mais je n'arrive pas à perdre du poids"
- "Mon stress s'invite dans mon alimentation"
- "Je veux bouger plus"
- "Mes problèmes de santé me fatiguent"
- "Je prépare ma chirurgie bariatrique"

Soit autour d'une **pathologie** :

- "Gérer ma BPCO"
- "Gérer mon asthme"
- "Gérer mon diabète"
- "Agir sur les facteurs de risque cardiovasculaires"
- "Gérer mon hypertension artérielle"
- "Gérer mon insuffisance cardiaque"

Des modules, pour quoi ?

Les **objectifs** sont multiples :

- Des groupes homogènes et fermés
- Plus de lisibilité pour les professionnels qui adressent
- Une meilleure cohérence dans les parcours
- Une demande du comité des usagers

Vue d'ensemble du programme

Ma Santé, J'en Prends Soin

Édition Janvier 2025

Modules
Pathologies

Gérer mon asthme

Module de
3 ateliers

- **Mon asthme, mes traitements parlons-en**
- **Asthme : signes d'alerte, je réagis**
- **Bouger pour ma santé, parlons-en**

Gérer ma BPCO

Module de
3 ateliers

- **BPCO : comprendre ma maladie et mes traitements**
- **BPCO : signes d'alerte, je réagis**
- **Bouger pour ma santé, parlons-en**

Gérer mon diabète

Module de
5 ateliers

- **Mon diabète, son évolution, parlons-en**
- **Mon diabète, mes traitements, parlons-en**
- **Alimentation et santé : ce qu'on en dit**
- **Alimentation et santé : en pratique**
- **Bouger pour ma santé, parlons-en**

- Connaitre sa maladie et ses traitements
- Connaitre les complications les prévenir et savoir réagir
- Adapter son alimentation
- Comprendre les effets de l'activité physique sur sa santé

Agir sur les facteurs de risques cardiovasculaires

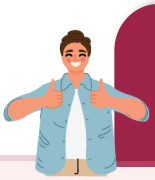
Module de
4 ateliers

- Infarctus, AVC : signes d'alerte, je réagis
- Alimentation et santé : ce qu'on en dit
- Alimentation et santé : en pratique
- Bouger pour ma santé, parlons-en

Gérer mon insuffisance cardiaque (IC)

Module de
4 ateliers

- IC : ma maladie, mes traitements
- IC : signes d'alerte, je réagis
- Spécificités alimentaires de l'IC
- Bouger pour ma santé, parlons-en



Gérer mon hypertension artérielle

Module de
4 ateliers

- Hypertension, je protège mes artères et mon cœur
- Alimentation et santé : ce qu'on en dit
- Alimentation et santé : en pratique
- Bouger pour ma santé, parlons-en

Modules

Objectifs

J'ai envie de perdre du poids

Module de
4 ateliers

- **Alimentation et santé : ce qu'on en dit**
- **Alimentation et santé : en pratique**
- **Surpoids, obésité, parlons en**
- **Image de soi - Regards sur mon corps**
- **Bouger pour ma santé, parlons-en**

Je sais quoi faire mais je n'y arrive pas

Module de
5 ateliers

- **Je me prépare au changement**
- **Mon alimentation et moi**
- **Mon alimentation et mes émotions**
- **Bouger pour ma santé, parlons-en**
- **Je maintiens le changement sur la durée**

Mon stress s'invite dans mon alimentation

Module de
5 ateliers

- **Mon alimentation et moi**
- **Mon alimentation et mes émotions**
- **Le stress et ma santé**
- **Gérer son stress au quotidien**
- **Bouger pour ma santé, parlons-en**

Je veux bouger plus

Module de
3 ateliers

- **Je me prépare au changement**
- **Bouger pour ma santé, parlons-en**
- **Je maintiens le changement sur la durée**

Mes problèmes de santé me fatiguent

Module de
4 ateliers

- **Ma vie et la maladie**
- **Et moi dans tout ça ?**
- **Faire face à la fatigue**
- **Bouger pour ma santé, parlons-en**

Module

Parcours

Je prépare ma chirurgie bariatrique

Module de
5 ateliers

- **La chirurgie bariatrique, c’est quoi ?**
- **La chirurgie bariatrique au quotidien**
- **Mon alimentation et moi**
- **Mon alimentation et mes émotions**
- **Image de soi - Regards sur mon corps**

Ateliers

Thématiques transversales

Ateliers

Mon vécu, mes émotions

- **Ma vie** et la maladie
- Le stress et ma santé
  - & Gérer **mon stress** au quotidien
- Le jeu du stress
- Faire face à la **fatigue**
- **Mes émotions**
- Être **aidant**, OK mais après ?

Ateliers

Mon estime, mon image

- **Et moi** dans tout ça ?
- **Image de soi** - Regards sur mon **corps**
- **Ma vie intime**, j'en parle
- Je prends **soin de mon corps**

Ateliers

Mes projets, mon avenir

- **Mes projets** de vie
- Je me prépare au **changement**
  - & Je maintiens le changement sur la durée
- **Les droits** en santé
- **Retour à l'emploi** : je m'y prépare
  - & Retour à l'emploi : J'avance avec qui ?

atelier ETP adaptée

Ateliers

Mon 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
- Le temps d'un **repas**
- Mes petits déjeuners et goûters malins
- **Ce qui me fait acheter**
- Le jeu des **menus**
- Pourquoi est ce que je **grignote** ?

Ateliers

Mon activité physique

- **Bouger pour ma santé**, parlons-en
- À la recherche de l'**activité physique** perdue

Ateliers

Mes autres objectifs

- La place du **tabac** dans ma vie
- Nez en moins, l'atelier des sens
- Attention à la **chute**
- **Dormir** c'est bon pour ma santé
- Zoom sur **mes traitements** 1 et 2
- **Mes habitudes** : trop ou pas trop, addiction ?

Ateliers
Pathologies

Ateliers
Obésité

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

Ateliers
Diabète

- Mon diabète, son évolution, parlons-en
- Mon diabète, mes traitements, parlons-en
- L'autosurveillance, pour qui, pourquoi ?
- Diabète A et B

atelier ETP adaptée

Ateliers

Maladies respiratoires

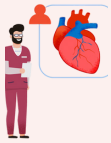
- Mon hygiène respiratoire
- Des solutions pour mon quotidien

Asthme

- Mon asthme, mes traitements parlons-en
- Asthme : signes d'alerte, je réagis
- Des solutions pour mon quotidien

BPCO

- BPCO : comprendre ma maladie et mes traitements
- BPCO : signes d'alerte, je réagis



Ateliers

Maladies cardiovasculaires

- Facteurs de risques cardiovasculaires, parlons-en
- Infarctus, AVC : signes d'alerte, je réagis
- Hypertension, je protège mes artères et mon cœur

Insuffisance cardiaque

- Insuffisance cardiaque : ma maladie, mes traitements
- Insuffisance cardiaque : signes d'alerte, je réagis

Zoom sur nos ateliers

Les ateliers marqués de ce symbole sont des ateliers “ETP adaptée”. Ils ont été créés pour s’adapter aux personnes en situation de handicap intellectuel et/ou psychique.

Des ateliers autour d'une thématique

Thématique transversale

- Mon vécu, mes émotions
- Mon estime, mon image
- Mon alimentation
- Mon activité physique
- Mes projets, mon avenir
- Mes autres objectifs

Pathologie

- Obésité
- Diabète
- Maladies cardiovasculaires
- Maladies respiratoires

Ateliers pour toute pathologie chronique

Mon vécu, mes émotions

Ma vie et la maladie

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

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.

Faire face à la fatigue

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

Mes émotions

Autour d'une situation, les patients sont amenés à s'interroger sur l'identification de leurs émotions, de leur origine (besoin) et du lien entre émotions, pensées et comportements.

Aidant, OK mais après ?

Cet atelier est destiné aux aidants. Après un 1er temps autour de leur représentation du rôle d'aidant, l'atelier permet une réflexion sur les temps dédiés à chaque activité du quotidien (travail, tâches ménagères, loisirs, vie sociale...) et leur répartition avant la maladie, maintenant ainsi que la répartition idéale en identifiant les freins et leviers.

Le jeu du stress

Le cœur de cet atelier est un jeu de l'oie collaboratif autour des questions suivantes :

- Qu'est ce que le stress ?
- Qu'est ce qui me stresse dans mon quotidien ?
- Comment je le ressens dans mon corps ?
- Quels exercices je peux faire pour réguler mon stress ?

Ateliers pour toute pathologie chronique

Mon estime, mon image

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.

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.

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.

Je prends soin de mon corps

Il s'agit d'un atelier autour de l'image de soi et du soin que l'on peut apporter à son corps de manière générale. 6 sphères sont explorées : l'alimentation, l'activité physique, les look/les vêtements, l'hygiène, les soins et les temps de détente.
Dans un second temps, les participants sont invités à choisir des parties qu'ils apprécient chez eux et qu'ils pourraient mettre en valeur.

Ateliers pour toute pathologie chronique

Mon 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 créés 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 alimentation

- Le temps d'un repas
- Ce qui me fait acheter
- Le jeu des menus
- Petits déjeuners et goûters malins
- Pourquoi est ce que je grignote ?

Ateliers pour toute pathologie chronique

Mon 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 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.
Il se termine par une présentation des Maisons Sport Santé.

A la recherche de l’activité physique perdue

Cet atelier est une alternance de parties théoriques sur l'activité physique (les types d'activités physiques, les freins à la pratique...) et des exercices pratiques.

Ateliers pour toute pathologie chronique

Mes projets, mon avenir

Mes projets de vie

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

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.

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.

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.

Mes autres objectifs

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).

Attention à la chute

Cet atelier a été créé en collaboration avec le gérontopôle.
Les participants commencent par évaluer leur peur de chuter. Le cercle du déconditionnement physique est expliqué. Puis, autour d'un outil de photo-expression, les facteurs aggravants le risque de chute sont identifiés ainsi que les axes d'amélioration possibles.

Dormir c'est bon pour ma santé

L'atelier commence par une discussion autour de l'utilisation des écrans. Le but n'est pas de les diaboliser mais de s'interroger sur le lien entre écrans et sommeil. Vient ensuite la partie sur le sommeil ; le visuel de la chambre des erreurs est utilisé afin de repérer les facteurs favorisants et limitants une bonne qualité de sommeil.

Zoom sur mes traitements

Cette thématique est abordée en 2 ateliers. Ils permettent d'identifier les freins à l'observance médicamenteuse.

Mes habitudes : trop ou pas trop, addiction ?

Cet atelier permet d'aborder la thématique des addictions (tout type d'addiction).
Autour d'un outil de photoexpression les participants identifient des comportements qu'ils peuvent juger "trop" ou "pas assez", et leurs conséquences sur leurs domaines de vie.
Une définition des addictions est co-construite en fin de séance.

Ateliers par pathologie

Obésité

Surpoids, 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.

Diabète

Mon diabète, son évolution, parlons-en

Cet atelier a pour objectif de discuter des mécanismes du diabète, des complications possibles sur le long terme grâce à des cartes “autour du corps humain”, et de prendre conscience de l’importance d’un suivi régulier (quels examens, quels spécialistes, pour quoi ?).

Mon diabète, mes traitements, parlons-en

Les piliers de la prise en charge sont abordés : alimentation, activité physique, traitement et prendre soin de soi.
Un focus particulier est fait autour des traitements grâce à des situations pratiques du quotidien.

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.

Diabète A et B

2 ateliers ont été créés pour expliquer le diabète à partir de messages simples et visuels.
Le premier atelier aborde la représentation de la maladie, les mécanismes et les traitements. Le second est axé sur les complications et les suivis.

Ateliers par pathologie

Maladies Cardiovasculaires

Facteurs de risques cardiovasculaires, parlons-en

L'atelier débute sur un brainstorming autour des risques cardiovasculaires. Cet atelier a été imaginé pour permettre au patient d'identifier et de reconnaître ses propres facteurs de risques et ses facteurs protecteurs afin d'agir pour équilibrer au mieux cette balance.

Infarctus, AVC : signes d'alerte, je réagis

Cet atelier permet d'aborder les notions d'AVC, d'infarctus du myocarde, d'en repérer les signes et savoir comment réagir face à ces signes d'alerte.

Insuffisance cardiaque : ma maladie, mes traitements

Dans un premier temps, les participants échangent autour d'un quizz sur l'insuffisance cardiaque. Il permet d'aborder les représentations de la maladie et ses mécanismes.
Dans un second temps, un focus est fait sur les traitements, avec le vécu de la prise du traitement et des situations pratiques (quoi faire et comment faire avec son traitement ?).

Insuffisance cardiaque : signes d'alerte, je réagis

Les signes d'alerte sont abordés grâce au sigle "EPOF".
Des cartes de Barrows sont ensuite utilisées : une situation, un choix multiple de réactions/comportements pour quelles conséquences ?

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.

Maladies Respiratoires

Mon asthme, mes traitements, parlons-en

Cet atelier permet d'échanger sur les représentations et le vécu de l'asthme. Les mécanismes sont abordés autour d'un schéma des voies respiratoires.
Un focus autour des traitements est fait en identifiant les zones et mécanismes d'action. Pour finir les facteurs protecteurs et aggravants son identifiés.

Asthme : signes d'alerte, je réagis

Cet atelier a été imaginé pour permettre au patient d'identifier et de reconnaître ses propres facteurs de risque 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 grâce au PAPE (un Plan d'Action PErsonnalisé).

BPCO : comprendre ma maladie et mes traitements

Cet atelier permet d'échanger sur les représentations et le vécu de la BPCO. Les mécanismes sont abordés autour d'un schéma des voies respiratoires.
Un focus autour des traitements est fait en identifiant les zones et mécanismes d'action. Pour finir les facteurs protecteurs et aggravants sont identifiés.

BPCO : signes d'alerte, je réagis

Cet atelier a été imaginé pour permettre au patient d'identifier et de reconnaître les signes d'alerte autour d'un cas concret. Le PAPE est détaillé avec les différentes zones.

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, entretien des dispositifs inhalés, etc.).

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.

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 ?

1. Entretien initial
Plan personnalisé éducatif
2. Ateliers et discussions
3. Entretien
De fin de parcours

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

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

planethpatient
planeth-patient

Avec le soutien de
l'ARS Normandie

Janvier 2025 - Service communication - PLANETH Patient - Imprimerie LE BRUN · Caen