



Unité de diététique

CARNET DE BORD

SOMMAIRE

L'éducation thérapeutique à l'Unité Diététique de Pegomas	3
Les PROFESSIONNELS qui interviennent pour ma santé	5
Prendre soin de soi, c'est développer ses capacités dans 3 domaines	6
Présentation personnelle	9
Changer pour ma santé	10
GUIDE POUR FAIRE LE POINT SUR MES HABITUDES - Alimentation	11
GUIDE POUR FAIRE LE POINT SUR MES HABITUDES - Activité physique	14
GUIDE POUR FAIRE LE POINT - Ma maladie et moi	16

L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE à l'Unité de Diététique de Pegomas

Vous venez d'être admis dans notre établissement pour suivre un programme d'éducation thérapeutique dans le but d'améliorer votre santé et votre bien-être quotidien.

Voici quelques informations qui pourront être utiles à votre séjour

Qu'est ce que l'éducation thérapeutique et en quoi est-ce différent des soins habituels ?

Votre médecin vous a recommandé de participer à un programme d'éducation thérapeutique pour vous aider à prendre conscience de tout ce qui peut être mis en œuvre pour vivre au mieux avec une difficulté de santé ou une maladie chronique.

Le but de ce programme est de vous proposer de découvrir ou améliorer tout ce qui est nécessaire pour être en bonne santé, trouver un nouvel équilibre avec la maladie et reprendre ainsi le contrôle de votre vie.

Les professionnels de l'équipe éducative sont là pour vous soutenir et mettre à disposition tout ce dont vous avez besoin pour y arriver.

L'équipe est constituée de médecins, infirmières, diététiciens, art-thérapeute, psychologues, enseignants d'activité physique adaptée qui vont vous accompagner étapes par étapes. Ensemble vous conviendrez de ce que vous pouvez faire pour agir au quotidien et pouvoir réaliser les projets qui vous tiennent à cœur.

Votre motivation et votre participation seront les meilleurs des atouts pour la réussite de votre séjour.

A quoi cela peut vous servir concrètement ?

Vous allez pouvoir répondre aux questions que vous vous posez comme d'autres personnes dans votre cas, par exemple : *A quoi ça sert de prendre tous ces médicaments ? Comment se faire plaisir et manger équilibré ? Comment reprendre ou adapter une activité physique ? Comment va évoluer ma santé ? Comment trouver ou garder un travail adapté à ma santé ?*

Vous allez prendre conscience de vos atouts, de vos difficultés, de ce qui pour vous est possible et important. Vous ferez le point sur ce qui vous manque et comment le trouver.

Vous allez apprendre tout ce qui vous est utile pour le quotidien. Par exemple savoir lire vos résultats d'analyse, choisir une activité physique qui vous convienne, faire vos courses en choisissant au mieux les produits alimentaires selon votre budget et vos préférences. Vous vous sentirez plus à l'aise pour parler avec votre famille de votre santé, faire connaître vos besoins ou encore apprendre à reconnaître les signes de déséquilibre de la maladie pour agir sans retard.

Comment cela va se passer ?

A votre arrivée vous êtes reçu par une infirmière pour faire le point sur votre santé et votre situation. Vous serez également reçu en consultation par le médecin.

Ensuite vous conviendrez avec l'équipe d'un programme éducatif personnalisé comprenant des ateliers ou des entretiens.

Vous trouverez la liste de toutes les activités proposées au centre, n'hésitez pas en cours de séjour à en parler à l'Infirmière ou au médecin pour adapter votre programme.

Vous pouvez suivre certains ateliers du programme avec une personne de votre entourage qui vous aide dans votre quotidien.

A la fin du séjour vous ferrez le point sur ce que vous avez fait et appris. Vous discuterez du retour à la maison et de ce que vous allez mettre en place pour votre santé. Vous échangerez sur le suivi à envisager avec votre médecin et d'autres professionnels près de chez vous pour continuer le chemin. Vous ferez le point également sur ce qui vous a convenu ou pas durant votre séjour.

Si vous souhaitez interrompre votre séjour, prenez Rdv pour un entretien avec le médecin responsable de votre prise en charge pour en discuter.

Comment ça se passe avec le médecin traitant ?

Toutes les informations concernant votre séjour sont confidentielles et chaque intervenant s'est engagé à respecter la confidentialité des informations vous concernant.

Nous vous demandons de signer une fiche de consentement afin que nous puissions échanger entre professionnels les informations nécessaires à votre séjour et à votre suivi. Nous vous proposerons de lui communiquer la synthèse de ce qui a été convenu avec vous en début et en fin de programme.

Un carnet de bord de bord pourquoi faire ?

Ce carnet de bord a été mis en place pour vous informer et vous guider pendant votre séjour. Il vous permet de conserver tout ce qui est important pour vous et l'équilibre de votre santé.

C'est votre carnet personnel, vous pouvez l'utiliser à votre convenance et le compléter.

Nous vous recommandons de l'utiliser pour noter tout ce qui est intéressant et utile pour votre vie quotidienne.

Vous pouvez aussi vous en servir pour échanger avec les personnes qui vous entourent et continuer à l'utiliser à votre retour chez vous.

Pour commencer, vous pouvez renseigner votre présentation et les questionnaires qui permettront de faire le point sur votre santé et vos habitudes.

Pour les personnes en difficulté avec la lecture ou l'écriture, faites-vous aider par un proche choix.

A vos stylos, vos crayons de couleurs, n'hésitez pas à être créatif et à partager vos idées

Les PROFESSIONNELS qui interviennent POUR MA SANTE

A l'Unité de Diététique

L'art thérapeute

Les diététiciennes

Les enseignants d'activités physiques adaptées

Les médecins

La psychologue

Les patients ressources

Autres

Les professionnels dans mon environnement quotidien

Mon assistante sociale

Mon médecin traitant

Organismes médico-sociaux

Mon Pharmacien

Mon assurance maladie

Mon Infirmière

Autres professionnels

Prendre soin de soi, c'est développer ses capacités dans 3 domaines

La connaissance de soi :

- Développer une bonne image de soi, avoir confiance en soi
- Développer ses capacités de réflexion et de résolution de problèmes
- Gérer ses émotions, ses pensées et son stress
- Développer son esprit critique, sa créativité
- Décider d'un projet de changement pour sa santé

La relation aux autres : *(les proches, les amis, les collègues, les professionnels de santé ou médico-sociaux, la hiérarchie professionnelle, la société)*

- Exprimer ses besoins, ses souhaits pour sa santé
- Faire valoir ses droits, ses préférences, son expérience
- Informers son entourage familial, amical, social
- Solliciter de l'aide et des moyens

Le rapport au corps :

- Analyser ses besoins pour améliorer sa santé
- Expliquer le fonctionnement de son corps
- Développer ses capacités sensorielles
- Expliquer son état de santé
- Connaitre sa maladie, son évolution, ses traitements, sa surveillance
- Intégrer une activité physique adaptée dans son quotidien
- Tenir compte de ses sensations et de ses capacités physiques
- Adopter une alimentation saine et agréable

PRESENTATION PERSONNELLE

MES MOTIVATIONS

Ce qui m'a amené à participer à ce programme d'éducation thérapeutique

Ce qui me plaît dans la vie, qui me fait plaisir, qui est important

MA PERSONNE

Qui je suis et comment je me vois

MES ACTIVITES

Ce que je fais dans la vie (mes activités à la maison, au travail, mes loisirs)

MA MALADIE

Comment ça se passe depuis que j'ai cette maladie

Ce que j'en sais, comment je la vis, comment je vois l'évolution de ma santé

MES PROJETS

Ce que je souhaite arriver à faire pour ma santé et dans ma vie

MES ATOUS

Ce qui m'aide dans la vie à réussir mes projets

Changer pour ma santé

Qu'est ce que j'ai envie de changer dans ma vie pour être en bonne santé ?

.....

❖ **A quel point c'est important pour moi ?** noter de 1 à 10 (10 = très important, entourez le chiffre)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

pourquoi ?

.....

❖ **Ai-je confiance en moi pour y arriver ?**

Noter de 1 à 10 : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (10= oui tout à fait)

- **Qu'est qui va m'aider ?**.....

- **Qu'est ce qui va être difficile ?**.....

- **Qu'est qui me manque pour y arriver?**.....

❖ **Suis-je prêt à le faire ?** Noter de 1 à 10 (10 = tout à fait prêt)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

❖ **Commentaires**

.....

GUIDE POUR FAIRE LE POINT SUR MES HABITUDES

Alimentation

A quoi sert ce questionnaire

Se nourrir ne se résume pas à satisfaire les besoins du corps mais c'est aussi un moment de plaisir que l'on partage avec les autres. Choisir ses aliments, préparer ses repas et manger sont des activités qui ont des conséquences sur notre santé, et d'autant plus si une maladie ou un problème surviennent dans la vie. Être capable de gérer le mieux possible son alimentation permet d'avoir à la fois du plaisir en mangeant tout en permettant à son corps d'être au mieux de ses possibilités et de vivre des moments agréables avec les autres.

Le but de ce guide est de faire le point sur ce que vous aimez, ce que vous faites d'habitude pour en discuter et voir ce que vous souhaitez changer. Vous pourrez ensuite en discuter avec toutes les professionnels qui sont concernés : diététicienne, psychologue, infirmière, kinésithérapeute, éducateur sportif, art thérapeute, et les personnes de votre entourage.

Utilisez sur une feuille complémentaire si la place vous manque et demandez de l'aide à votre entourage ou un professionnel pour le remplir si besoin

Mes goûts et préférences

Mon plat plaisir préféré :

J'aime plutôt manger : salé – sucré - amer - acide

Le repas que j'apprécie le plus :

Mes aliments préférés :

Les yaourts et le fromage

Les fruits et légumes

La viande et la charcuterie

Le pain et les pâtes ou le riz

Comment je mange au quotidien

Dans quelles conditions je prends habituellement mes repas :

Je mange :

Seul sinon avec qui ?

A quelle heure ?

Combien de fois par jour ?

En combien de temps ?

Dans quel endroit ?

En faisant quoi ?

Le repas où je mange le plus :

Décrire une journée habituelle de semaine :

Par exemple quels sont les horaires et la composition des derniers repas que vous avez faits à la maison ou au travail

Petit déjeuner	En Cas	Déjeuner	Goûter	Diner

Comment sont préparés mes repas

Qui fait les courses ?

Où ?

Quand ?

A quelle fréquence ?

Qui cuisine ?

Les limites que je rencontre pour contrôler mon alimentation

Lesquelles ?

A quelle fréquence ?

Quand ?

Que ressentez-vous immédiatement après ?

Ce qui peut correspondre à ma façon de faire ou d'être :

- Je mange vite
- Je me ressers des plats
- Je mange entre les repas
- Je mange même si je n'ai pas faim
- J'ai toujours envie de manger
- J'ai toujours faim
- J'ai faim après le repas
- Je finis de manger avant les autres
- Je me force à manger
- J'arrête de manger quand je me sens plein
- Il m'arrive de manger ou de boire en cachette
- J'évite de manger devant les autres
- Je mange la nuit parfois
- Il m'arrive de manger sans pouvoir m'arrêter
- J'ai tendance à manger quand (émotions ou sentiments)
 - Je m'ennuie
 - On/je me dis d'arrêter
 - Je suis seul(e)
 - Je suis en colère contrarié énervé stressé
 - Je suis triste je déprime j'ai besoin d'être consolé
 - Je me fais du souci, je suis inquiet anxieux
 - Je suis devant la télévision ou l'écran
 - Je suis avec des amis ou en famille
 - Je passe devant la boulangerie, le réfrigérateur ou le placard
 - Par gourmandise

Qu'est-ce que j'en pense ?

Mes expériences pour changer mon alimentation

Quand est ce que l'alimentation est devenu une préoccupation dans ma vie?

Qu'avez-vous fait pour changer?

Avec qui ?

Comment ça s'est passé ?

Comment ça a évolué ?

Le changement envisagé

- Ce que je voudrais changer concernant mon alimentation ?
- A quel point c'est important et pourquoi ?
- Ce qui m'empêche de changer ?
- Ce qui peut m'aider à changer ?
- A quel point je me sens capable de le faire
- Qu'est-ce que je vais faire concrètement ?

Ce que je souhaite ajouter , mes questions :

GUIDE POUR FAIRE LE POINT SUR MES HABITUDES

Activité physique

Bouger ne se résume pas à aller faire du sport dans une salle sur une machine mais cela devrait être surtout un moment de plaisir qui permet de s'occuper de soi, ressentir du bien-être et partager des moments agréables avec les autres.

Choisir l'activité physique qui vous convient, l'intégrer dans son quotidien et la maintenir dans le temps suppose de tenir compte de ses possibilités et de ses préférences.

Nous vous proposons de faire le point sur ce que vous aimez, ce que vous faites d'habitude en renseignant les questions ci-dessous. Vous pourrez ensuite en discuter avec les enseignants d'activité physique adaptée et envisager quels changements vous pouvez envisager pour bouger de façon plus agréable dans votre situation.

Mes goûts et préférences

Ce que j'aimais faire

Mon activité préférée actuellement

J'aime plutôt faire seul ou avec des amis

Comment je m'active au quotidien

Pour aller au travail

Pour faire mes courses

Pour mes loisirs

Mes expériences pour faire plus d'activité

Qu'est ce qui me réussit bien ?

Qu'avez-vous fait ? Avec qui ? Comment ça s'est passé ? Comment ça a évolué ?

Le changement envisagé (*)

- Ce que je voudrais changer concernant mon activité
- A quel point c'est important
- A quel point je me sens capable de le faire
- Ce qui peut m'aider à changer
- Ce qui m'empêche de changer

GUIDE POUR FAIRE LE POINT

Ma maladie et moi

Avoir un problème de santé ou une maladie chronique c'est en général devoir faire des changements pour pouvoir « vivre avec » de façon satisfaisante. Changer ses habitudes demande un effort et suppose d'avoir intégré des informations pour pouvoir agir au mieux et trouver un nouvel équilibre pour sa santé. Décider et agir au mieux quand on est malade, c'est savoir faire le point de ce que l'on vit ce que l'on sait ce que l'on fait et ce qu'on voudrait faire. Les questions ci-dessous se proposent de vous y aider.

L'histoire de ma maladie :

Quand et comment je l'ai appris, comment ça s'est passé, les différentes étapes, mes contacts et mes relations avec les professionnels de santé

Ce que je sais de ma maladie, de son évolution, comment la contrôler :

Quelles en sont les causes les risques l'évolution et les possibilités d'amélioration

Les conséquences sur ma vie :

Comment la maladie retentit sur ma vie, ce qu'elle m'a permis de découvrir, en quoi elle me gêne au quotidien pour mes activités mes projets

Ce que je fais actuellement :

Comment je prends soin de moi ; le traitement que je prends, ce que je sais des avantages et des inconvénients de ce traitement, comment il agit

Quel est mon suivi médical (qui je consulte quand)

Mes atouts mes difficultés pour vivre avec :

Ce que j'arrive à bien faire pour ma santé, ce qui est difficile

Ce que j'attends de ce séjour et des professionnels :

Mes objectifs en arrivant, mes attentes

Les questions que je me pose sur ma maladie :

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI		VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
08H30					08H30				08H30
08H45					08H45				08H45
09H00	Equilibrer ses repas (N°3) - Grp1 <i>cuisine éducative N°1</i>	Equilibrer ses repas (N°3) - Grp2 <i>cuisine éducative N°1</i>		Choisir en magasin (N°4) Grp2 <i>cuisine éducative N°1</i>	09H00	Bien manger (N°2) - Grp2 <i>cuisine éducative N°1</i>			09H00
09H45					09H45				09H45
10H00					10H00				10H00
10H30		Les maladies cardio-vasculaires <i>salle Ateliers</i>			10H30				10H30
11H00	Atelier Équivalences alimentaires		Atelier Équivalences alimentaires		11H00				11H00
11H30		Généralités du diabète <i>salle Ateliers</i>			11H30				11H30
11H45	et Atelier N°1 <i>Cuisine éducative N°1 - Grp 2</i>	Atelier N°3 <i>Cuisine éducative N°1 - Grp 1</i>	et Atelier n°1 <i>Cuisine éducative n°1 - Grp 1</i>	Atelier N°2 <i>Cuisine éducative N°1 - Grp2</i>	11H45				11H45
12H00					12H00				12H00
13H00					13H00				13H00
13H30					13H30				13H30
14H00		Atelier "Photolangage 3" <i>cuisine éducative N°3</i>		Art-thérapie HC <i>cuisine éducative N°3</i>	14H00				14H00
14H30					14H30				14H30
15H00					15H00	Pied Diabétique <i>salle Ateliers</i>			15H00
15H30					15H30				15H30
15H45		Comment agir sur son poids - Grp2 <i>salle Ateliers</i>		Art-thérapie HDJ <i>cuisine éducative N°3</i>	15H45	Injections insuline Lecteurs glycémie <i>salle Ateliers</i>	Bien manger (N°2) - Grp1 <i>cuisine éducative N°1</i>	Comment agir sur son poids - Grp1 <i>salle Ateliers</i>	Vivre avec son diabète <i>salle Ateliers</i>
16H00					16H00				16H00
16H30	Tests évaluation physique <i>salle rééducation physique</i>				16H30				16H30
17H00					17H00	Les Activités Physiques pour ma Santé ! <i>Salle Ateliers</i>			17H00

- Ateliers animés par les médecins
- Ateliers animés par les infirmières
- Ateliers animés par la diététicienne
- Ateliers animés par le rééducateur physique
- Ateliers animés par l'art-thérapeute
- Ateliers animés par les psychologues