



CARNET DE BORD

SOMMAIRE

L'éducation thérapeutique à l'hôpital de jour CERES - Nice	2
Les PROFESSIONNELS qui interviennent POUR MA SANTE	4
Prendre soin de soi, c'est développer ses capacités dans 3 domaines	5
Présentation personnelle	7
Changer pour ma santé.....	8
GUIDE POUR FAIRE LE POINT SUR MES HABITUDES - Alimentation.....	9
GUIDE POUR FAIRE LE POINT SUR MES HABITUDES - Activité physique.....	12
GUIDE POUR FAIRE LE POINT - Ma maladie et moi.....	14
NOTES PERSONNELLES	16

L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE A L'HOPITAL DE JOUR CERES - NICE

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 et/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 pour 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 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.

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 de votre 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'hôpital de jour CERES

L'art thérapeute	Odile Meheut
Les diététiciens (sophrologue)	Laure Gennardi & Thibault Allo
Les enseignants d'activités physiques adaptés	Yohan Botton et Tina Bellanger
L'assistante de Direction	Christine Cucca
L'infirmière coordonnatrice	Adeline Ménétrier
Le médecin	Audrey Pomeranc
La psychologue	Clémentine Graglia
Les patients ressources	Association AFD 06

Les professionnels dans mon environnement quotidien

Mon médecin traitant	Mon assistante sociale
Mon Pharmacien	Organismes médico-sociaux
Mon Infirmière	Mon assurance maladie
Autres professionnels	

PRENDRE SOIN DE SOI, C'EST DEVELOPPER SES CAPACITES 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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
08H30							08H30
09H00	Admissions	Glycémie Capillaire salle éducation N°1		Atelier Arthérapie Salle arthérapie	Admissions	Obésité salle éducation N°1	Atelier Arthérapie Salle arthérapie
09H30			Maladies Cardio-vasculaires Salle éducation N°2	Maladies Cardio-vasculaires Salle éducation N°2			
10H00				Atelier Arthérapie Salle arthérapie			Atelier Arthérapie Salle arthérapie
10H30					Les traitements du diabète Salle éducation N°2		
11H00	Atelier Cuisine éducative N°1	Atelier Cuisine éducative N°2	Généralités du diabète Salle éducation N°2	Atelier Cuisine éducative N°1	Atelier Cuisine éducative N°2	Atelier Cuisine éducative N°1	Atelier Arthérapie Salle arthérapie
11H30			Atelier Cuisine éducative N°1	Atelier Cuisine éducative N°2	Atelier Cuisine éducative N°1	Atelier Cuisine éducative N°2	Atelier Arthérapie Salle arthérapie
12H00							
13H00							
13H30	Présentation Arthérapie Salle arthérapie	STAFF		Présentation Arthérapie Salle arthérapie			
14H00							
14H30	Atelier Arthérapie Salle arthérapie	Hypoglycémie salle éducation N°1	Obésité salle éducation N°1	Atelier Arthérapie Salle arthérapie	Injections insuline Lecteurs glycémie Salle éducation N°1		
15H00	Atelier Arthérapie Salle arthérapie	Bien manger cuisine éducative N°1	Equilibrer ses repas cuisine éducative N°1	Varier ses plaisirs cuisine éducative N°1	Atelier Arthérapie Salle arthérapie	Equilibrer ses repas cuisine éducative N°1	Varier ses plaisirs cuisine éducative N°1
15H30							Bien manger cuisine éducative N°1
16H00							
16H30	Choisir en magasin cuisine éducative N°1	Atelier Diet & Psy Salle éducation N°1		Les Activités Physiques pour ma Santé Salle éducation N°1	Les Activités Physiques pour ma Santé Salle éducation N°1	Choisir en magasin cuisine éducative N°1	
17H00							

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

PRESENTATION PERSONNELLE

Ce blason permettra de vous présenter et de communiquer avec les personnes de votre choix

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 ATOUTS

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

CHANGER POUR MA SANTE

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)

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 ce qui va m'aider ?**

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

- **Qu'est ce 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. Etre 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 fait 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 difficultés que je rencontre pour contrôler mon alimentation

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 m'ennuie
- 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 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
- On/je me dis d'arrêter

Mes expériences pour changer mon alimentation

Quand est ce que l'alimentation est devenue un problème ?.....
.....

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 et pourquoi

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 SUR MES HABITUDES - ACTIVITE 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 sans 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 et pourquoi

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 me gêne-t-elle 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 quand je consulte) ?

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 ce séjour et des professionnels :

Mes objectifs en arrivant, mes attentes.

Les questions que je me pose sur ma maladie :

NOTES PERSONNELLES

A series of 30 horizontal dotted lines provided for personal notes.