

GUIDE DES PROGRAMMES

OK avec ma santé

Enfants - Adolescents - Parents



PLANETH Patient

Septembre 2022

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).”



Sommaire



03

QUI SOMMES-NOUS ?

04

PROGRAMME
OK AVEC MA SANTÉ

07- POUR TOUTE
PATHOLOGIE
CHRONIQUE

COMPÉTENCES
D'ADAPTATION

ALIMENTATION

ACTIVITÉ PHYSIQUE

AUTRES COMPÉTENCES

15- PAR
PATHOLOGIE

OBÉSITÉ 7-11 ANS

OBÉSITÉ 12-18 ANS

ASTHME 0-18 ANS

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

OKAMS : des ateliers ludiques qui abordent différents thèmes

Pour qui ?

Pour les enfants, adolescents, vivant avec une maladie chronique ainsi que leur famille.

Pour quoi ?

- Pour comprendre sa maladie
- Pour mieux gérer son quotidien
- Pour partager ce que l'on vit et ce que l'on ressent
- Pour apprendre à gérer tous les aspects de la maladie

Comment ?

- 1 **Séance individuelle** pour faire le point sur ses besoins
- 2 **Ateliers collectifs**
- 3 **Entretien de fin de parcours**

Programme pluripathologique composé :

- D'un tronc commun, accessible à tout enfant atteint d'une maladie chronique.
- D'ateliers spécifiques à l'obésité et l'asthme.

On parle de quoi en atelier ?

Émotions

Vécu de la maladie

Image de soi

Alimentation

Projets

Parentalité

Activité physique

Traitements

Sommeil

Réseaux sociaux

Écrans



Vous pouvez assister à ces ateliers :

- En groupe
- En individuel
- En présentiel (à domicile ou à l'extérieur)
- À distance (en visioconférence)

Tronc commun



Module

Compétences d'adaptation

0 - 18 ans

- Vivre avec la maladie de mon enfant
- Grandir avec ma maladie



Module

Alimentation

7 - 18 ans

- A quoi ressemble un repas chez vous ?
- Mes petits déjeuners et goûters malins



Module

Autres compétences

7-11 ans

- Parentalité (exemple des écrans)
- Dormir pour être en forme

12-18 ans

- Écrans, c'est quoi ta berceuse ?



Module

Activité physique

7-11 ans

- Si l'activité physique était cachée ?

12-18 ans

- Bouge et amuse-toi !

Branches pathologies



Asthme - 0-18 ans

- Mon asthme et moi, mon asthme à moi
- Mon traitement au quotidien
- La crise d'asthme, on gère
- Des solutions au quotidien
- Bouger avec mon asthme



Obésité - 7-11 ans

- L'obésité c'est du lourd
- Gestion des émotions
- Et si la clé, c'était de goûter ?



Obésité - 12 - 18 ans

- L'obé...quoi ? (parent-adolescent)
- Obésité : le vrai du faux
- Ces émotions qui me font manger
- Et si la clé, c'était de goûter ?
- Miroir, mon beau miroir...dis moi qui je suis
- Snap, Facebook, Insta...et moi dans tout ça ?

*Nos ateliers
en quelques mots*

Ateliers pour toute pathologie chronique



*Compétences
d'adaptation*

Vivre avec la maladie de mon enfant

Parents

Cet atelier a été créé à destination des **parents** d'enfants ayant une maladie chronique. Le but est de créer un espace d'échange et de partage d'expériences autour des conséquences (positives comme négatives) de la maladie de leur enfant sur le quotidien. A l'issue, chaque parent aura défini une stratégie afin de réduire l'impact négatif de la maladie.

Grandir avec ma maladie

Parents/Enfants 0-18 ans

Il s'agit d'un atelier où l'on aborde dans un premier temps le Projet d'Accueil Individualisé (PAI) : dans quel cas? A quoi ça sert? Dans un second temps, ce sont les projets de vie qui sont questionnés, en identifiant les freins mais aussi les ressources afin de mener à bien ces projets tout en prenant en compte la maladie.

Ateliers pour toute pathologie chronique



Alimentation

A quoi ressemble un repas chez vous ?

Parents/Enfants 7-11 ans

Cet atelier se déroule sous forme de jeux de rôle : l'enfant joue le parent et le parent l'enfant. Ce jeu a pour but de faire apparaître la vision de chacun sur la façon dont se passent les repas chez eux afin de trouver des axes d'amélioration pour que ces derniers soient pris dans un cadre plus agréable.

Mes petits déjeuners et goûters malins

Parents/Enfants 7-11 ans

Les petits déjeuners et les goûters sont des prises alimentaires importantes chez l'enfant, mais ne sont pas toujours équilibrés. Cet atelier a pour but de construire des petits déjeuners et des goûters alliant plaisir et équilibre alimentaire.

Ateliers pour toute pathologie chronique



*Activité
Physique*

Si l'activité physique était cachée ?

Parents/Enfants 7-11 ans

Sur le principe d'un Geocaching (chasse au trésor), cet atelier a pour but de montrer que l'on peut faire de l'activité physique tout en s'amusant.

Bouge et amuse toi !

Adolescents 12-18 ans

La technique du blason est utilisée afin d'identifier les motivations, les freins et les stratégies possibles pour augmenter son niveau d'activité physique au quotidien. A l'issue de l'atelier, les adolescents auront défini des objectifs réalisables et progressifs.

Ateliers pour toute pathologie chronique



*Autres
Compétences*

Parentalité

Parents/Enfants 7-11 ans

En s'appuyant sur l'exemple de l'usage des écrans, cet atelier questionne les modes de communication au sein de la famille afin de susciter une meilleure coopération parents/enfants.

Dormir pour être en forme

Parents/Enfants 7-11 ans

Avoir une bonne qualité de sommeil est essentielle dans le cadre des maladies chroniques. Cet atelier permet de repérer les signes de fatigue, ses conséquences, mais aussi d'identifier à l'aide d'une affiche tous les éléments qui peuvent perturber ou favoriser un sommeil de qualité.

Écrans, c'est quoi ta berceuse?

Adolescents 12-18 ans

Cet atelier permet de faire le lien entre "utilisation des écrans" et "temps de sommeil réduit". L'objectif n'est pas de diaboliser l'usage des écrans, mais de questionner leur place et leurs impacts.

Ateliers par pathologie



Obésité
7-11 ans

Parents/Enfants 7-11 ans

L'obésité, c'est du lourd

Cet atelier permet d'échanger sur les représentations et le vécu de l'obésité. Ces échanges doivent conduire à identifier l'impact de la maladie sur son quotidien.

Et si la clé, c'était de goûter ?

Une dégustation en pleine conscience est proposée dans cet atelier afin de s'initier à l'identification et la verbalisation des sensations lorsque l'on mange.

Gestion des émotions

Cet atelier a été pensé pour que chacun identifie le lien entre ses émotions et l'alimentation. Un "kit gestion des émotions" est utilisé comme médiateur d'identification et de verbalisation des émotions.

Ateliers par pathologie



Obésité
12-18 ans

Adolescents 12-18 ans

L'obé...quoi ?

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 l'impact de la maladie sur son quotidien.

Obésité : le vrai du faux

De manière ludique, des affirmations sont questionnées autour des grandes thématiques de l'obésité (alimentation et émotions, image de soi, image du corps, écrans et sommeil, activité physique...). Le but de cet atelier est de développer un esprit critique sur sa santé et les messages associés.

Ces émotions qui me font manger

Pour réguler nos émotions, nous utilisons parfois l'alimentation. Cet atelier a été pensé pour que chacun identifie ses propres émotions responsables de ces prises alimentaires.

Et si la clé, c'était de goûter ?

Une dégustation en pleine conscience est proposée dans cet atelier afin de s'initier à l'identification et la verbalisation des sensations lorsque l'on mange.

Miroir, mon beau miroir...dis moi qui je suis

Grâce à différents outils, cet atelier permet l'expression et le partage autour de l'image de soi dans un esprit de bienveillance et dans le but d'identifier ses qualités et ses points forts.

Snap, Facebook, Insta...et moi dans tout ça?

Les réseaux sociaux sont omniprésents dans le quotidien des adolescents. Il est donc important qu'ils puissent prendre du recul vis-à-vis de leurs contenus et d'identifier leur influence, entre autres sur l'image de soi ou encore l'alimentation.

Ateliers par pathologie



Asthme
0-18 ans

0-6 ans : parents

7-11 ans : parents/enfants

12-18 ans : adolescents

Mon asthme à moi, mon asthme et moi

À travers la création d'une bande dessinée, cet atelier permet aux enfants, adolescents et leurs parents de s'exprimer sur ce qu'est l'asthme et comment ils le vivent au quotidien.

Mon traitement au quotidien

Cet atelier vise à comprendre la respiration, les mécanismes de l'asthme et de ses traitements. Il permet également de vérifier l'observance et les gestes techniques et l'entretien des dispositifs inhalés.

La crise, on gère

Source d'angoisse ou de consultation en urgence, la crise est abordée dans cet atelier. Les enfants, adolescents et leurs parents apprennent à reconnaître les signes annonciateurs d'une crise et le degré de gravité de leurs symptômes. Cet atelier permet également d'identifier la conduite à tenir.

Bouger avec mon asthme

Souvent sous-estimés, les bénéfices de la pratique d'une activité physique sur l'asthme sont abordés dans cet atelier. Il vise également à favoriser une pratique adaptée et sécurisée. La conduite à tenir en cas de crise est également traitée.

Des solutions pour mon quotidien

Il s'agit d'un atelier permettant d'identifier les facteurs environnementaux aggravant l'asthme de l'enfant et de l'adolescent dans leur quotidien afin de mettre en place des changements. La visite d'une conseillère en environnement intérieure est également présentée aux parents.

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 ?

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.

1

Entretien initial
Plan personnalisé éducatif

2

Ateliers et discussions

3

Entretien
De fin de parcours

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



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