

# Ma santé j'en prends soin ETP adaptée

MON LIVRET DE SUIVI



NOM - PRÉNOM : .....



PLANETH Patient

# Mon entretien initial

*Mes objectifs*



**A la fin des ateliers j'aimerais ....**

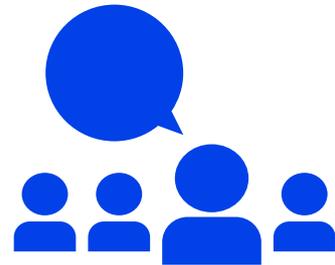
- .....
- .....
- .....
- .....

**Entretien initial réalisé le : .....**

**Par : .....**

# Mon entretien initial

## *Mes ateliers*



- 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
- Dormir c'est bon pour la santé
- Le jeu du stress
- Je prends soin de mon corps
- À la recherche de l'activité physique perdue
- Zoom sur mes traitements 1 et 2
- Mes habitudes : trop ou pas trop, addiction ?
- Diabète 1 et 2



# Manger équilibré

**Au début de mon parcours**

- 
-  
-   

**À la fin de mon parcours**

- 
-  
-   

# Les familles d'aliments

## Mes objectifs

<p><b>Fruits et légumes</b> 5 fruits et légumes par jour</p> <p>↗ = ↘</p> 	<p><b>Féculents</b> 1 féculent par repas</p> <p>↗ = ↘</p> 	<p><b>Légumineuses</b> 2 fois par semaine</p> <p>↗ = ↘</p> 
<p><b>Viandes</b> Privilégier la volaille, limiter les autres à 500g par semaine</p> <p>↗ = ↘</p> 	<p><b>Poissons</b> ou fruits de mer 2 fois par semaine</p> <p>↗ = ↘</p> 	<p><b>Charcuteries</b> Limiter à 150 g par semaine</p> <p>↗ = ↘</p> 
<p><b>Produits laitiers</b> 2 par jour</p> <p>↗ = ↘</p> 	<p><b>Produits sucrés</b> A limiter</p> <p>↗ = ↘</p> 	<p><b>Matières grasses</b> Tous les jours en petites quantités</p> <p>↗ = ↘</p> 
<p><b>Eau</b> Thé, café, tisane</p> <p>↗ = ↘</p> 	<p><b>Alcool</b> Max. 2 verres par jour et pas tous les jours</p> <p>↗ = ↘</p> 	<p><b>Sel</b> A limiter</p> <p>↗ = ↘</p> 



**PRODUITS  
LAI TIERS**



**PRODUITS  
SUCRÉS**



**PROTÉINES**  
(viande, poisson ou oeuf)

**FÉCULENTS**

**LÉGUMES**



**EAU**



**FRUITS**

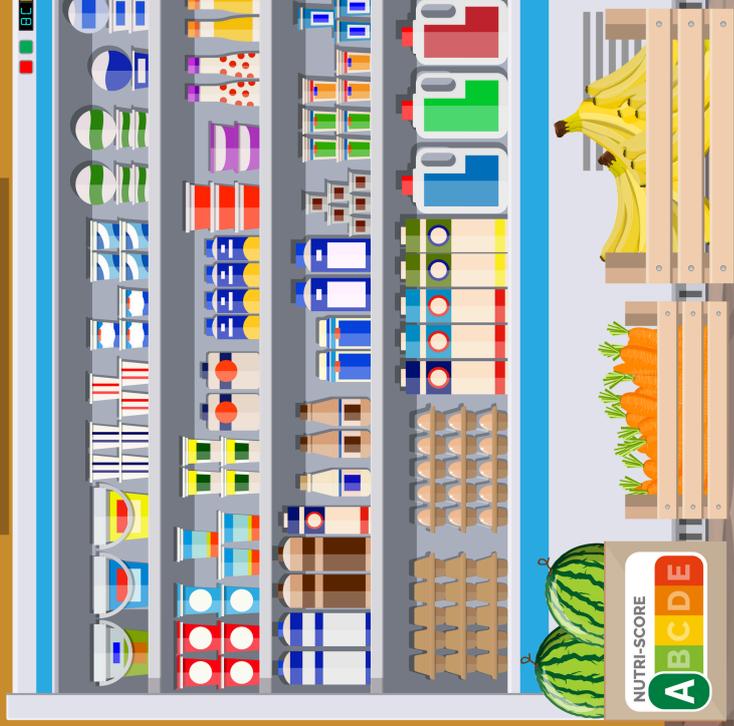
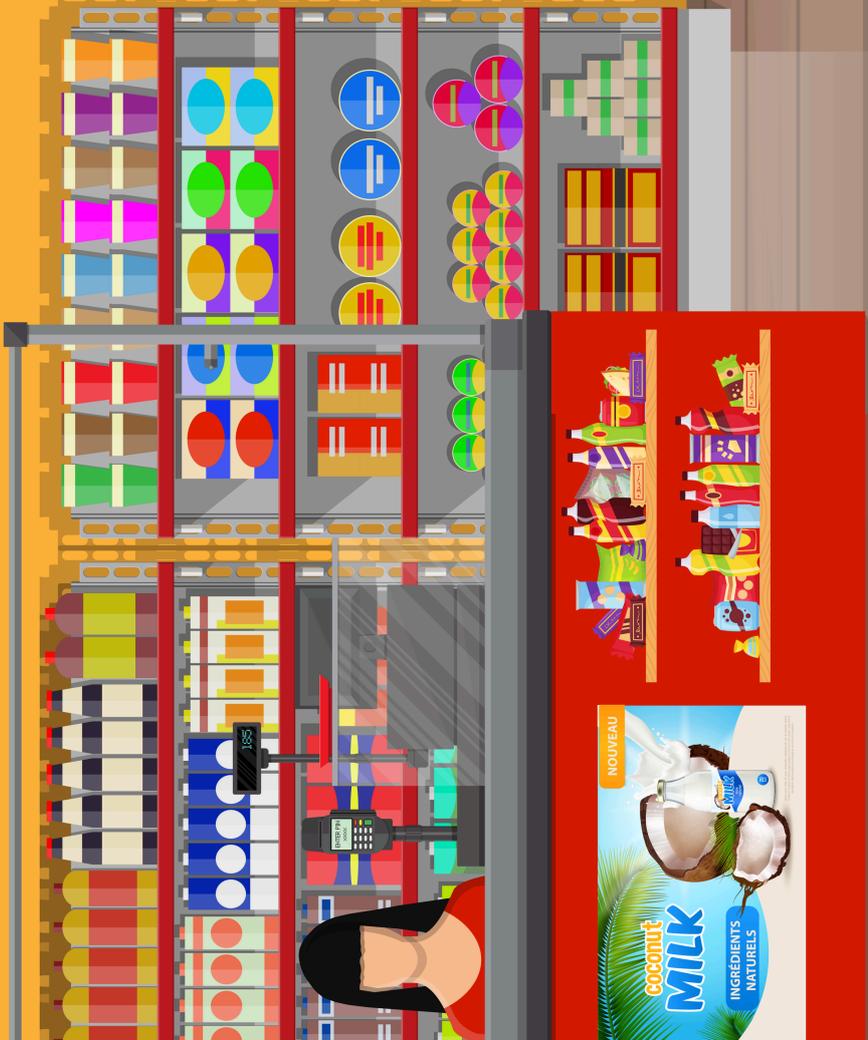


**PAIN**

**% Promotion**  
2 achetés  
3ème offert

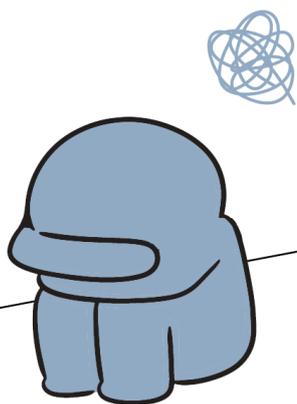


**Produits régionaux**



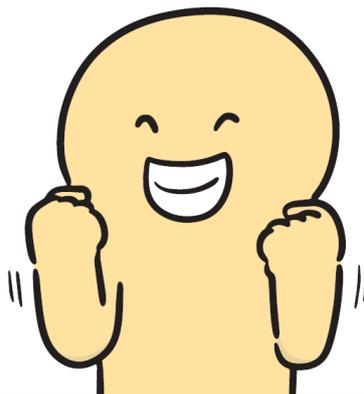
# Les cartes émotions

je me sens...



inquiet  
inquiète

je me sens...



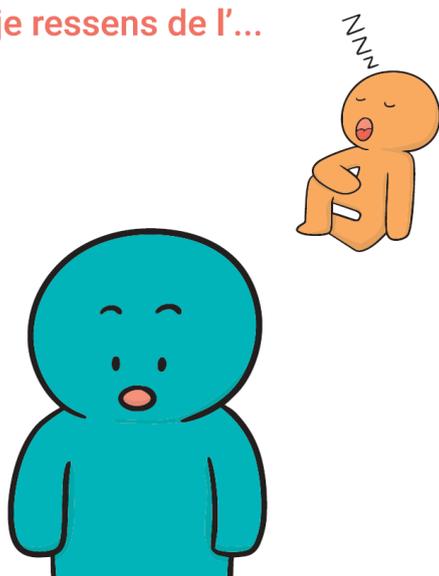
heureux  
heureuse

je me sens...



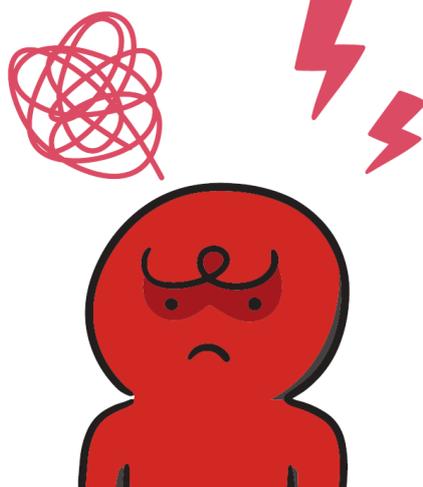
triste

je ressens de l'...



ennui

je me sens...



colère



je ne sais pas  
comment je me sens



# Bouger dans son quotidien

**Au début de mon parcours**

- 
-  
-   

**À la fin de mon parcours**

- 
-  
-   



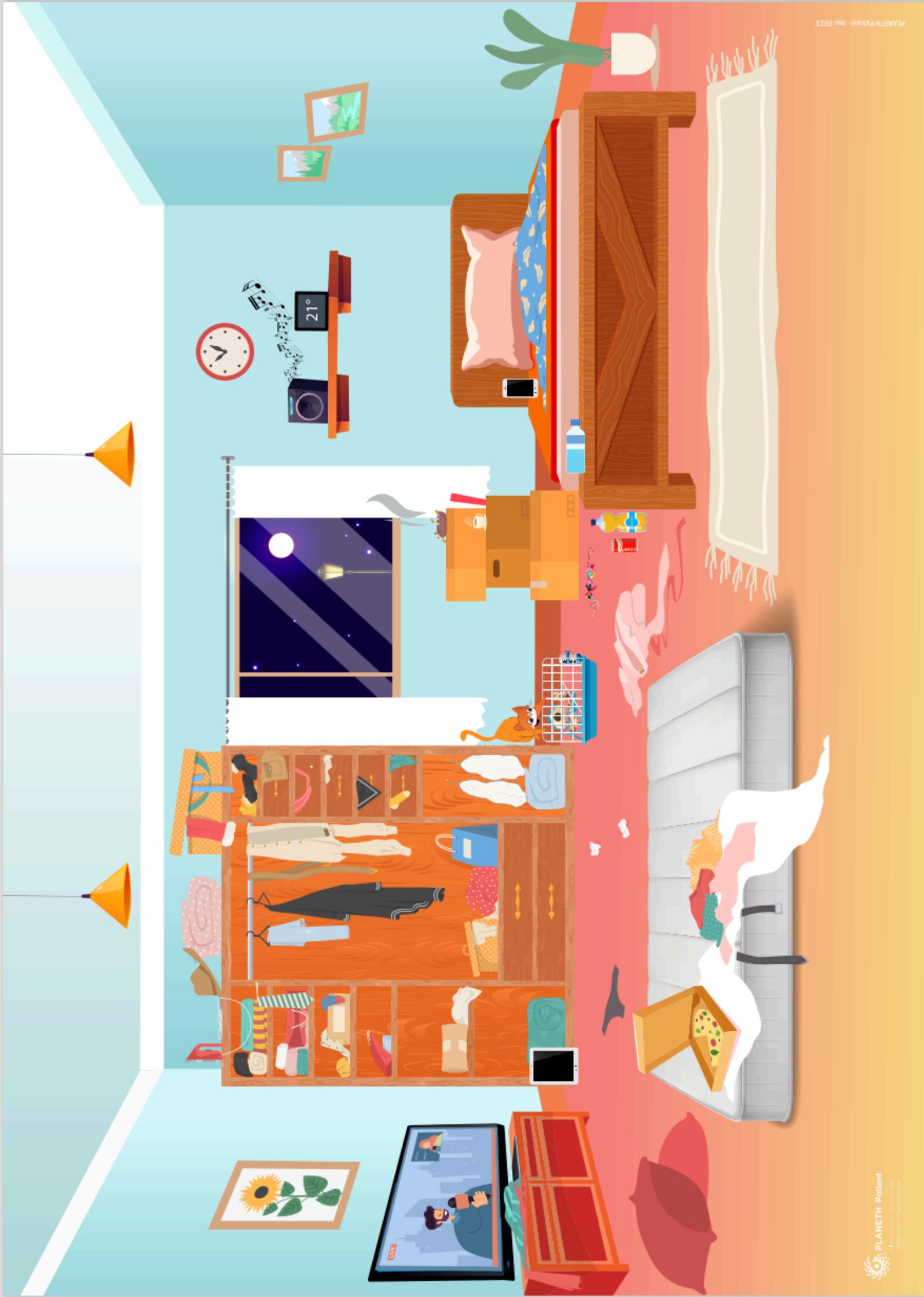
## Bien dormir

**Au début de mon parcours**

- 
-  
-   

**À la fin de mon parcours**

- 
-  
-   





## Prendre soin de soi

**Au début de mon parcours**

- 
-  
-   

**À la fin de mon parcours**

- 
-  
-   

Alimentation



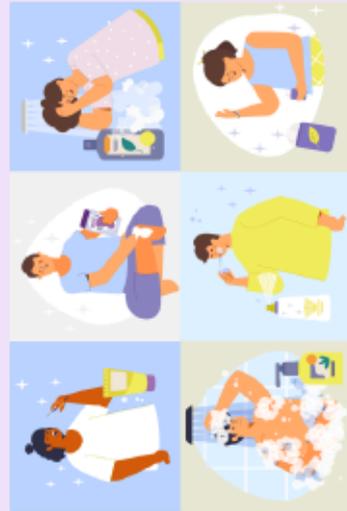
Activité physique



Vêtements/look



Hygiène



Soins



Temps de détente





## Gérer son stress

**Au début de mon parcours**

- 
-  
-   

**À la fin de mon parcours**

- 
-  
-   

# Mes exercices



Centre-toi sur ta respiration



Respire avec le ventre



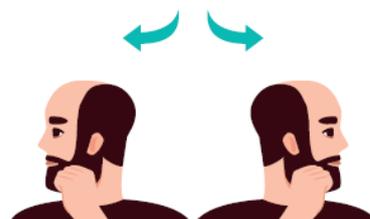
Contracte / décontracte tes mains



Le roulement des épaules



Le pompage des épaules



Rotation de ta tête



Centre-toi sur les bruits pendant 10 secondes



Masse-toi le visage



Masse-toi les mains



Masse-toi le cuir chevelu



Masse-toi les muscles trapèzes



Étire toi les bras



Détends-toi la mâchoire



Bâille



## Vivre avec ses traitements

**Au début de mon parcours**

- 
-  
-   

**À la fin de mon parcours**

- 
-  
-   



## Mes raisons de prendre mes traitements

Empty light green box for writing reasons for taking treatments.



## Mes questions pour mon prochain rendez-vous (sur ma maladie, mon ordonnance

Empty light green box for writing questions for the next appointment.



## Ce que je peux mettre en place

Empty light green box for writing what can be put in place.



## Identifier ses habitudes

**Au début de mon parcours**

- 
-  
-   

**À la fin de mon parcours**

- 
-  
-   



## C'est trop

- Ai-je des habitudes où je me demande si c'est bon pour moi ?
- C'est trop ? pas trop ?
- Je peux m'en passer ?
- Y a-t-il des conséquences à mes habitudes ?



## Ce que je peux changer

## Mes habitudes : trop ou pas trop, addiction ?



### Les numéros que je peux appeler

#### Fil santé jeunes

**0 800 235 236**, 7j/7, de 9h à 23h (service anonyme et gratuit)  
ou depuis un portable au **01 44 93 30 74**

#### Drogues info service

**0 800 23 13 13**, 7j/7, de 8 h à 2 h du matin (appel gratuit depuis un poste fixe).  
Appel depuis un portable au coût d'une communication ordinaire : **01 70 23 13 13**

#### Alcool Info Services

**0 980 980 930**, 7j/7, de 8 h à 2 h du matin (appel anonyme et non surtaxé).

#### Écoute cannabis

**0 980 980 940**, 7j/7, de 8 h à 2 h du matin (appel anonyme et non surtaxé)



### Les sites Internet

**tabacinfoservices.fr et droguesinfoservices.fr**

Pour trouver les lieux de consultations et d'accueil ; et les associations d'entraide et d'accompagnement près de chez vous :

**DAPA** (dispositif d'appui à la politique addiction Normandie)

<https://www.dapa-normandie.fr>



## Agir pour son diabète

**Au début de mon parcours**

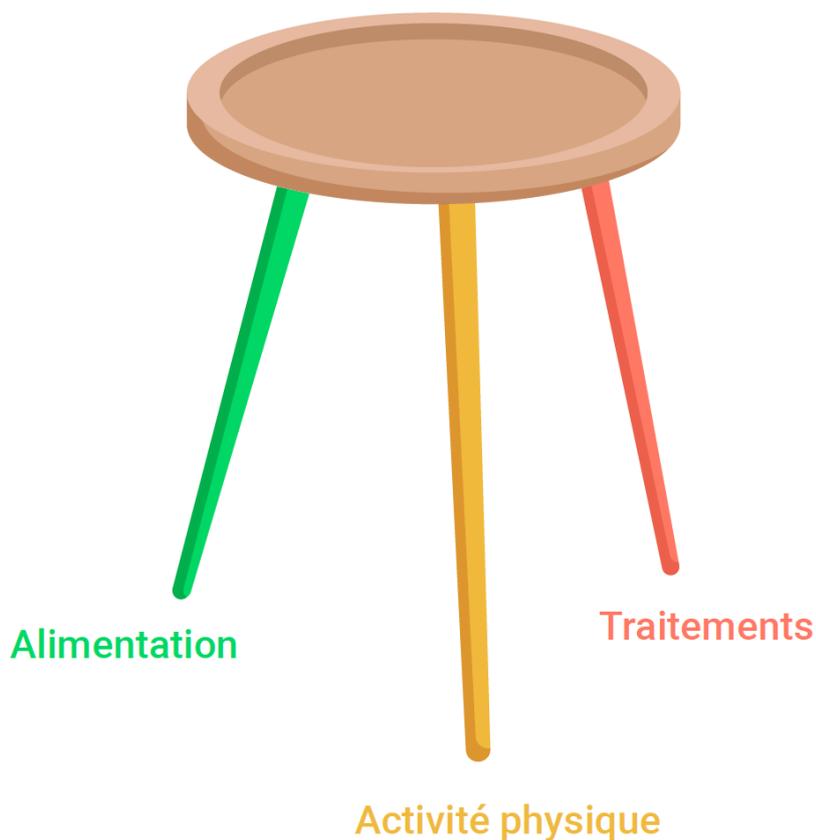
- 
-  
-   

**À la fin de mon parcours**

- 
-  
-   

## Diabète 1

**Le tabouret a besoin de ses 3 pieds pour rester debout**



Ce que je peux changer

Qui peut m'aider ?



# 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](mailto:info61@planethpatient.fr)

**2** Territoire du Calvados  
02 31 34 00 52  
[info14@planethpatient.fr](mailto:info14@planethpatient.fr)

**3** Territoire de la Manche  
02 33 76 60 20  
[info50@planethpatient.fr](mailto:info50@planethpatient.fr)

**4** Territoire de Dieppe  
07 50 56 20 06  
[info.dieppe@planethpatient.fr](mailto:info.dieppe@planethpatient.fr)

**5** Territoire d'Evreux-Vernon  
07 50 56 75 02  
[info27@planethpatient.fr](mailto:info27@planethpatient.fr)

**6** Territoire du Havre  
02 35 41 60 10  
[info.lehavre@planethpatient.fr](mailto:info.lehavre@planethpatient.fr)

**7** Territoire de Rouen-Elbeuf  
02 35 07 39 93  
[info.rouen@planethpatient.fr](mailto:info.rouen@planethpatient.fr)



Avec le soutien de  
l'ARS Normandie

**SIÈGE SOCIAL RÉGIONAL**  
**HÉROUVILLE ST CLAIR**  
02 61 53 50 20  
[contact@planethpatient.fr](mailto:contact@planethpatient.fr)

Plus de renseignements  
sur notre site internet  
[www.planethpatient.fr](http://www.planethpatient.fr)



planethpatient



planeth-patient