



"Plus de moi, moins de poids"

Programme d'Education Thérapeutique

Paroles de personnes participant à un programme d'éducation thérapeutique ...

" Pour moi, cela a été déterminant : j'ai compris ma maladie, ce qui m'a permis de l'accepter "

- Jean, 78ans

" C'est quelque chose qui m'a libéré. On arrive toujours à trouver une solution. J'ai trouvé un certain équilibre, une vie meilleure "

- Yoro, 64 ans

" L'Éducation thérapeutique, cela m'a totalement reboosté, et depuis je suis en très bonne forme "

- Jean, 69 ans

" L'ETP m'a permis d'apprendre sur ma maladie et surtout de prendre confiance en moi. Les équipes s'adaptent à notre projet de vie et cela nous permet d'avoir des clefs pour la vraie vie "

- Fabienne, 38 ans

" Je cherchais désespérément un moyen de m'en sortir et c'est l'ETP qui m'a donné envie de réagir : à partir du moment où je comprends, j'ai envie de faire des efforts, et si j'ai envie de faire des efforts, cela donne des résultats "

- Jean-Yves, 61 ans



Coordinatrice du programme :

Annick Contiero
1278 route de Ganges, 34090 Montpellier

contact.etp1@gmail.com

Son déroulement comprend :

- un entretien individuel initial
- 2 demi-journées
- un entretien final

.....

Thèmes des séances :

- Mieux vivre avec mon poids
- Repérer les déclencheurs de ma prise alimentaire
- Apprendre à gérer mes émotions (me relaxer, prendre soin de moi ...)
- Repérer mes émotions en lien avec mon alimentation
- Découvrir le plaisir de pratiquer une activité physique en toute sécurité
- Renouer avec mon corps
- Savoir pourquoi et comment je décide de faire une chirurgie de l'obésité
- Vivre avec ma chirurgie de l'obésité
- Savoir identifier mes ressources dans mon quotidien

VOTRE PARTICIPATION EST GRATUITE



Une équipe éducative : Médecin endocrinologue, enseignant APA, psychothérapeute, diététicienne, patiente éducatrice

.....

Vivre avec sa maladie : Avoir les moyens de trouver des outils pouvant aider à mieux vivre avec ma maladie, réfléchir sur ce qui est bon pour moi et comment je peux mettre des choses en place pour faciliter mon quotidien

.....

Pour qui : Pour tout adulte en situation de surpoids ou obésité
Parcours médical ou chirurgical (chirurgie de l'obésité).

.....

Où : Accompagnement de proximité.
Sites de déroulement du programme :
Montpellier, Alès, Béziers, Nîmes, Lodève.

.....

Pourquoi : Pour être autonome et vivre avec ma maladie dans mon quotidien

Prendre soin de moi : Apprendre à mieux me connaître, me valoriser, améliorer mon quotidien.

Améliorer ma santé : Faciliter mes démarches, trouver des ressources de proximité.

Prendre du plaisir : en mangeant, pratiquant une activité physique, prenant du temps pour moi.

Etre moins seul : rencontrer une équipe éducative, favoriser les échanges dans le groupe et libérer la parole, sans jugement.

Proposer l'éducation thérapeutique en dehors des structures de soin.



COMMENT CA SE PASSE ?

3 TEMPS PRINCIPAUX :

L'ENTRETIEN PERSONNALISÉ INDIVIDUEL :

Avec un professionnel de santé, vous échangerez sur vos interrogations, attentes et vous élaborerez ensemble sur vos propres objectifs.

LES ATELIERS :

Vous participerez à des séances avec d'autres personnes qui partagent les mêmes préoccupations.

Des activités vous seront proposées sous forme de discussions et/ou ateliers pratiques, d'échanges et de partage.

LE BILAN :

A la fin des ateliers, vous ferez avec un professionnel de santé, le point sur vos objectifs.

POUR EN SAVOIR PLUS, N'HÉSITEZ PAS À EN
PARLER À VOTRE PROFESSIONNEL DE SANTÉ.

VIVRE AVEC MON OBESITE, AVOIR LES MOYENS DE
COMPRENDRE ET D'AGIR AU QUOTIDIEN POUR QU'ELLE
NE BOULEVERSE PAS MA VIE ET CELLE DE MON
ENTOURAGE !

- Comprendre l'origine de mon obésité,
- modifier mon comportement alimentaire,
- ma pratique d'activité physique, en parler à
- mon entourage, au travail, voyager... peuvent
- être difficile.

- La surprise, la culpabilité, la peur, le
- découragement, la lassitude, la tristesse sont
- autant de sentiments qui peuvent intervenir
- face à la maladie.

- On peut apprendre à vivre au quotidien avec
- son obésité. Des soignants et des patients
- formés peuvent vous accompagner en
- fonction de vos besoins.

.....
CET ACCOMPAGNEMENT FAIT PARTIE DE VOS SOINS ET DE
LA PRISE EN CHARGE DE VOTRE MALADIE : C'EST
L'EDUCATION THERAPEUTIQUE
.....