Programme d'éducation thérapeutique, activité physique, psychotropes et poids - ETAPP

ATELIERS	COMPÉTENCES :	OBJECTIFS :
1: Faisons connaissance	Développer une parole libre	Rencontre des différents participants
2 : Ma santé, mon traitement	Mieux appréhender les effets positifs et secondaires de mon traitement pour une meilleure observance.	Comprendre le mode d'action des neuroleptiques et leurs effets sur mon corps.
3 : Mon activité physique, mes dépenses énergétiques	Prendre conscience de mon activité physique et devenir acteur de ma bonne santé	Approfondir mes connaissances sur l'activité physique et les dépenses énergétiques
4 : A la découverte de mon alimentation, mieux comprendre pour mieux choisir (séance 4.1 et 4.2)	Mieux comprendre les familles d'aliments et leurs propriétés pour permettre un choix adéquat et éviter une prise de poids.	Comprendre les besoins nutritionnels du corps, connaissance des différentes familles d'aliments et leurs apports nutritionnels.
5 : Composer mes repas de façon équilibrée	Prendre conscience de mes habitudes alimentaires pour être capable de les réajuster si nécessaire.	Apprendre à composer et diversifier mes repas. Connaître la fréquence de consommation des groupes d'aliments et la répartition journalière.
6 : Mes questions sur mon alimentation	Consultation diététique individuelle en fonction des besoins.	Pouvoir s'exprimer individuellement sur mon comportement alimentaire et fixer des objectifs avec la diététicienne.
7 : Comprendre ce que je mange : lecture des étiquettes	Mieux comprendre ce que l'on mange, arriver à décrypter les étiquettes alimentaires afin de mieux choisir ce que j'achète.	Arriver à comprendre le contenu des informations nutritionnelles des emballages alimentaires.
8 : Mes sensations, mes émotions : mise en pratique autour d'un repas	Identifier les rapports émotionnels à l'alimentation.	Apprendre à identifier les différentes sensations et émotions liées à l'acte alimentaire et l'expérimenter en partageant un repas.
9 : Regard sur mon poids	Capacité d'élaborer et d'échanger autour du thème de la séance.	Proposer un temps d'échange et susciter un questionnement sur la vision du patient concernant l'image qu'il a et qu'il se fait de son poids.
10 : La santé dans mon assiette	Identifier ses propres facteurs de risques en fonction des signes cliniques décrits Pouvoir évaluer ses besoins en terme de suivi clinique et sanguin Débuter une réflexion autour d'une intervention propre pour réduire les facteurs de risques personnels	Connaître les principaux risques liés au surpoids : - métaboliques (diabète, hypercholestérolémie...) - cardiovasculaires (athérosclérose) - pulmonaire (SOAS) - locomoteurs - tumoraux - psychologiques Classer les IMC pour évaluer les risques.
11 : Séance finale	Recenser le vécu de chacun quant aux séances.	Favoriser les échanges dans le groupe et avec l'ensemble des intervenants.