



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

1, 2, 3, PARTEZ !



Public : patient atteint d'une maladie chronique (respiratoire, cardiovasculaire, rénale, neurologique, endocrinienne), d'un cancer, en situation d'obésité.



Objectif : mettre en place ou maintenir une activité physique régulière adaptée sur le long terme.



Déroulé : 4 séances collectives.



Intervenants : médecin, infirmier(ère), professeur d'activité physique adaptée.



Thèmes abordés en séances :

- les bénéfices de l'activité physique,
- l'évaluation de mes capacités physiques,
- la respiration pendant l'effort,
- la pratique d'activités physiques diversifiées,
- réflexion autour d'un projet d'activité physique.



NÉPHROLOGIE

INSUFFISANCE RÉNALE CHRONIQUE



Public : patient présentant une insuffisance rénale chronique (possibilité d'être accompagné d'un proche aidant).



Objectif : mieux connaître la maladie rénale, les traitements et adopter de bonnes habitudes alimentaires.



Déroulé : 4 séances collectives, une séance optionnelle sur la greffe rénale pour les personnes pouvant bénéficier de ce traitement.



Intervenants : néphrologue, infirmier(ère), diététicien(ne), psychologue.



Thèmes abordés en séances :

- le rôle des reins, les signes cliniques de l'insuffisance rénale,
- les résultats biologiques,
- les règles de néphro-protection,
- le traitement médicamenteux,
- l'alimentation,
- les différentes méthodes d'épuration extra-rénale, la greffe rénale.



HÉMODIALYSE

MA VIE AVEC L'HÉMODIALYSE



Public : patient traité par hémodialyse.



Objectif : intégrer le traitement par hémodialyse à ma vie quotidienne par l'acquisition ou le développement de compétences d'autosoins et d'adaptation visant à améliorer ma qualité de vie.



Déroulé : 8 séances individuelles d'environ 45 minutes pendant les séances d'hémodialyse.



Intervenants : médecin, néphrologue, infirmier(ère), diététicien(ne), psychologue, assistant(e) socio-éducatif(ve), professeur d'activité physique adaptée.



Thèmes abordés en séances :

- la maladie et son traitement par hémodialyse,
- le traitement médicamenteux et les résultats biologiques,
- la fistule au quotidien,
- la greffe rénale,
- l'activité physique adaptée,
- la relation avec les autres (parler de la maladie avec mes proches, gérer une situation du quotidien...),
- l'organisation des vacances, les droits ...



NEUROLOGIE

ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL, ACCIDENT ISCHÉMIQUE TRANSITOIRE



Public : patient ayant présenté un AVC ou un AIT.



Objectif : développer des compétences pour gérer et organiser ma vie après un AVC ou un AIT.



Déroulé : 3 à 4 séances collectives.



Intervenants : neurologue, infirmier(ère), diététicien(ne), professeur d'activité physique adaptée.



Thèmes abordés en séances :

- les mécanismes de l'AVC ou de l'AIT et leurs traitements,
- repérer et agir sur les facteurs de risques,
- adopter de bonnes habitudes alimentaires,
- préserver mon autonomie et garder une activité physique.

MALADIE DE PARKINSON



Public : patient atteint de la maladie de Parkinson et son aidant.



Objectif : acquérir de nouvelles connaissances et compétences pour gérer au mieux la maladie de Parkinson au quotidien.



Déroulé : 4 séances collectives + 1 à 2 séances optionnelles pour les aidants.



Intervenants : neurologue, infirmier(ère), psychologue, professeur d'activité physique adaptée.



Thèmes abordés en séances :

- comment identifier et reconnaître les fluctuations de mon état moteur,
- mon traitement anti parkinsonien,
- améliorer mon quotidien par la pratique d'une activité physique adaptée,
- la relation patient : améliorer la gestion des ressentis engendrés par la maladie.

SCLÉROSE EN PLAQUES

Le programme pour la sclérose en plaques se déroule en zone de consultations neurologiques (rez de chaussée de l'hôpital) ou à domicile



Public : personne atteinte d'une sclérose en plaques à tous les stades de la maladie.



Objectif : maintenir une qualité de vie et faciliter mon adhésion au parcours de soins.



Déroulé : séances individuelles à l'hôpital ou au domicile.



Intervenants : neurologue, infirmier(ère), psychologue, neuropsychologue, assistant(e) socio-éducatif(ve).



Thèmes abordés en séances :

- la reprise d'annonce du diagnostic,
- connaître la maladie,
- savoir gérer son traitement de fond,
- comment reconnaître et traiter une poussée de SEP,
- l'apparition de nouveaux symptômes,
- favoriser l'autonomie,
- la stimulation cognitive.



CANCEROLOGIE

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTÉE



Public : patient traité pour un cancer (traitement en cours ou post traitement).



Objectif : mettre en place ou maintenir une activité physique régulière pendant et après le traitement.



Déroulé : 4 séances collectives.



Intervenants : infirmier(ère), professeur d'activité physique adaptée, médecin.



Thèmes abordés en séances :

- les bénéfices de l'activité physique,
- l'évaluation des capacités physiques,
- la respiration pendant l'effort,
- la pratique d'activités physiques diversifiées,
- la confiance en soi et le plaisir dans la pratique d'une activité.

LE CANCER, LE TRAITEMENT ET APRÈS



Public : patient en fin de traitement ou en rémission d'un cancer.



Objectif : aider à gérer au mieux ma vie suite au cancer.



Déroulé : 3 séances collectives, et +/- 3 séances optionnelles.



Intervenants : oncologue, psychologue, infirmier(ère), professeur d'activité physique adaptée, diététicien(ne), assistant(e) socio-éducatif(ve).



Thèmes abordés en séances :

- exprimer et partager mon ressenti,
- se projeter dans l'avenir, se reconstruire après la maladie,
- les facteurs bénéfiques à développer,
- en option : activité physique, alimentation.



L'APLASIE LORS D'UNE HÉMOPATHIE MALIGNÉ



Public : personne atteinte d'une hémopathie maligne nécessitant un traitement aplasiant.



Objectif : développer des compétences pour gérer au mieux ma vie pendant la période d'aplasie.



Déroulé : 4 séances individuelles d'une heure dans le service d'hématologie.



Intervenants : hématologue, infirmier(ère), diététicien(ne), psychologue.



Thèmes abordés en séances :

- l'aplasie : qu'est-ce que c'est ?
- la prévention des risques,
- l'alimentation et l'aplasie,
- mon nouveau mode de vie.



CARDIOLOGIE

L'APRÈS INFARCTUS DU MYOCARDE



Public : patient ayant présenté un infarctus du myocarde.



Objectif : développer des compétences pour repérer et agir sur les facteurs de risque cardio-vasculaire.



Déroulé : 4 séances collectives de 2 heures.



Intervenants : cardiologue, infirmier(ère), diététicien(ne), professeur d'activité physique adaptée, psychologue.



Thèmes abordés en séances :

- les mécanismes et les traitements de l'infarctus,
- repérer et agir sur les facteurs de risques,
- maintenir ou parfaire une alimentation équilibrée,
- mettre en place ou maintenir une activité physique adaptée.

Les programmes développés au Centre Hospitalier de Boulogne-sur-Mer sont autorisés par l'Agence Régionale de Santé (ARS).



RENSEIGNEMENTS AU
03 21 99 31 40 (UTEP)



@CHBoulogne

@CHBoulogneMer





L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

ÉDITION 2022



Réalisation : Ascomedia - 2022



Accès à l'hôpital



EN BUS
prendre la ligne C ou D,
sortie HÔPITAL DUCHENNE



PAR L'AUTOROUTE A16
de Calais : prendre la sortie n°31
du Touquet : prendre la sortie n°30



Centre Hospitalier de Boulogne-sur-Mer
allée Jacques Monod, BP 609
62321 Boulogne-sur-Mer Cédex
03 21 99 33 33

www.ch-boulogne.fr



PÉDIATRIE

SURPOIDS OU OBÉSITÉ CHEZ L'ENFANT ET CHEZ L'ADOLESCENT

- Public** : enfant ou adolescent présentant un excès de poids accompagné de ses parents.
- Objectif chez l'enfant** : modifier les habitudes de vie, associer la famille aux projets de l'enfant afin qu'elle y contribue de façon positive.
- Objectif chez l'adolescent** : modifier les comportements de l'adolescent et de sa famille, responsabiliser l'adolescent dans la gestion de sa problématique de poids.
- Déroulé** : 5 séances collectives ; parents et enfants suivent le programme ensemble.
- Intervenants** : pédiatre, diététicien(ne), psychologue, éducateur(rice) médico-sportif(ve).
- Thèmes abordés en séances** :
 - la connaissance des aliments,
 - les sensations alimentaires (faim/satiété),
 - l'expression du vécu au quotidien,
 - l'activité physique et sa pratique.

ASTHME

- Public** : enfant asthmatique accompagné de ses parents.
- Objectif** : mieux connaître la maladie asthmatique, son traitement pour prévenir et/ou traiter les crises.
- Déroulé** : 1 séance individuelle et 1 séance collective (parents et enfants).
- Intervenants** : pédiatre, puériculteur(rice), professeur d'activité physique adaptée, kinésithérapeute.
- Thèmes abordés en séances** :
 - la maladie, les traitements,
 - les signes annonciateurs de la crise d'asthme et son traitement,
 - les techniques d'inhalation,
 - les mesures préventives,
 - l'activité physique.



DOULEUR CHRONIQUE

- Public** : patient atteint de douleurs chroniques.
- Objectif** : acquérir ou développer des compétences pour gérer au mieux les douleurs au quotidien.
- Déroulé** : 4 séances collectives + séances optionnelles (activité physique adaptée, consultations avec assistante sociale).
- Intervenants** : médecin, infirmier(ère), psychologue, assistant(e) socio-éducatif(ve), professeur d'activité physique adaptée.
- Thèmes abordés en séances** :
 - le syndrome douloureux chronique,
 - les traitements médicamenteux,
 - la relation avec les autres,
 - les techniques de prise en soins non médicamenteux : relaxation, sophrologie, hypnose, activité physique adaptée, tapis d'acupression, cures thermales.



ADDICTOLOGIE

Les programmes pour l'addictologie se déroulent au CSAPA :
3, place Navarin à Boulogne-sur-Mer. Tél. 03 21 99 38 82

MAINTIEN DE L'ABSTINENCE

- Public** : personne ayant une problématique addictive (dépendance à un produit : tabac, alcool, drogues... ou à un comportement : jeux...).
- Objectif** : soutenir le changement du mode de vie et la prise d'autonomie sans produit, prévenir la rechute. Maintenir l'abstinence à long terme.
- Déroulé** : sur une durée de 4 semaines avec un entretien initial individuel, 8 séances collectives (dont 4 séances d'activité physique), un bilan individuel de fin de programme.
- Intervenants** : Infirmier(ière), éducateur(trice), assistant(e) socio-éducatif, psychologue, diététicien(ne), professeur d'activité physique adaptée
- Thèmes abordés en séances** :
 - les bénéfices de l'abstinence,
 - l'autonomie face au produit,
 - la notion de plaisir,
 - la gestion des envies,
 - le renforcement de mes capacités,
 - les difficultés de la vie courante et solutions.



OBÉSITÉ ADULTE

- Public** : adulte ayant un Indice de Masse Corporelle supérieur ou égal à 30.
- Objectif** : développer les compétences permettant de gérer de manière autonome la problématique de poids au quotidien et de s'inscrire dans une démarche de changement.
- Déroulé** : 4 à 5 séances collectives de 1h30 à 2 heures.
- Intervenants** : médecin nutritionniste, diététicien(ne), psychologue, professeur d'activité physique adaptée.
- Thèmes abordés en séances** :
 - l'auto-observation : régimes et principes de l'alimentation intuitive,
 - la gestion du stress et des émotions,
 - réflexions autour de l'activité physique et mise en pratique.

CHIRURGIE DE L'OBÉSITÉ

- Public** : patients présentant une obésité importante avec comorbidités associées.
- Objectif** : acquérir de nouvelles compétences pour se préparer de manière optimale à cette chirurgie et se projeter sur sa vie après la chirurgie.
- Déroulé** : 5 séances collectives d'environ 2 heures.
- Intervenants** : médecin nutritionniste, chirurgien, diététicien(ne), psychologue, professeur d'activité physique adaptée.
- Thèmes abordés en séances** :
 - les sensations alimentaires,
 - l'activité physique,
 - les bénéfices et les risques de la chirurgie de l'obésité,
 - vivre avec une chirurgie : les changements requis,
 - le quotidien avec son entourage (2 séances).

L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

QU'EST-CE QUE L'ETP ?

L'éducation thérapeutique du patient vise à vous aider à acquérir ou développer des compétences dont vous avez besoin pour gérer au mieux votre vie avec la maladie. Elle fait partie intégrante du soin.

Les objectifs de l'ETP sont d'améliorer vos connaissances, vos savoir-faire et savoir-être pour :

- gérer en sécurité votre traitement, soulager vos symptômes,
- permettre de concilier votre projet de vie avec la maladie,
- améliorer votre qualité de vie,
- vous rendre autonome.

Les programmes d'ETP sont proposés par l'équipe soignante suite à une hospitalisation, une consultation, ou à votre demande sur prescription de votre médecin traitant.

L'ETP se réalise en séances individuelles ou collectives, durant plusieurs semaines, avec des professionnels formés à cette pratique et exerçant dans les services de soins en lien avec votre affection. Il commence toujours par une séance individuelle qui permet d'évaluer vos besoins et attentes

Les séances vous sont proposées lors d'une hospitalisation ou en ambulatoire au sein de l'Unité Transversale d'Education du Patient (UTEP), du Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) ou encore à domicile pour la sclérose en plaques (SEP).

Si vous le souhaitez, vous pouvez être accompagné d'un proche tout au long de votre programme.

Les programmes d'ETP sont proposés par l'équipe soignante suite à une hospitalisation, une consultation, ou à votre initiative sur prescription de votre médecin traitant.



RENSEIGNEMENTS AU
03 21 99 31 40 (UTEP)

