

### Les séances individuelles :

Séance individuelle d'éducation thérapeutique avec une **diététicienne**

Séance individuelle d'éducation thérapeutique avec un **podologue**

### Mais encore ?

L'EspAhss est aussi **une structure ressource en Education Thérapeutique du Patient (ETP) pour la mise en œuvre de formations** pour les professionnels de santé mais aussi pour les établissements de santé désirant s'investir dans des actions/programmes d'ETP et ainsi bénéficier de conseils et d'accompagnement méthodologique.

### Qui en fait la demande ? Comment ?

Le professionnel de santé, **médecin** ou **paramédical** qui estime que son patient répond aux critères d'inclusion et pouvant bénéficier de séances d'éducation thérapeutique lui explique les modalités et lui propose d'y participer.

- ⇒ En lui demandant de prendre directement contact avec l'infirmière de l'EspAhss
- ⇒ En l'adressant par courrier, mail ou téléphone



Association d'Hygiène  
Sociale de la Sarthe

92-94 rue Molière  
72 000 LE MANS.

Tél. : 02 43 74 10 68

Courriel : [espahss@ahs-sarthe.asso.fr](mailto:espahss@ahs-sarthe.asso.fr)



92-94, rue Molière  
72000 LE MANS  
Tél. : 02 43 74 10 68

Messagerie : [espahss@ahs-sarthe.asso.fr](mailto:espahss@ahs-sarthe.asso.fr)

Professionnels de santé

### Livret d'information sur l'Education Thérapeutique du Patient à l'EspAhss

**32,3%** des français adultes sont en **surpoids** et 15% présentent une obésité alors que le **diabète touche 5,8%** d'individus, soit une augmentation en 12 ans, de 50% pour l'obésité et 75% pour le diabète.\*

\*Enquête épidémiologique Obépi 2012

Pour ces maladies chroniques entraînant complications et autres pathologies, **l'éducation thérapeutique est plus que jamais placée au cœur de la prise en charge des patients.**

L'EspAhss propose des ateliers d'éducation thérapeutique et permet notamment aux médecins de ville d'accéder à de nouveaux moyens d'éducation thérapeutique souvent concentrés à l'hôpital.

### L'éducation thérapeutique, c'est quoi ?

L'éducation thérapeutique (ETP) est une approche humaniste centrée sur le patient, ses besoins et ses ressources. Elle est proposée non seulement pour **aider le patient à comprendre sa maladie et son traitement** mais aussi pour **l'aider à devenir autonome**.

L'ETP offre un moment privilégié, où la maladie est abordée selon les représentations, le vécu et la réalité du patient afin de cheminer à ses côtés, à son rythme et selon ses possibilités, pour **l'aider à trouver la meilleure qualité de vie possible**.

À travers un parcours éducatif personnalisé, les programmes d'éducation thérapeutique proposés par l'EspAhss permettent au patient, en priorité, de mieux connaître sa maladie et de tendre vers un mode de vie basé sur une meilleure connaissance des aliments et une sensibilisation à l'activité physique. Son efficacité repose sur les compétences d'une équipe pluridisciplinaire.

### A qui s'adresse les séances d'ETP de l'EspAhss ?

Elle s'adresse aux patients atteints de pathologies chroniques dont les **critères d'inclusion** sont les suivants :

**Diabète** (A partir de 18 ans)

**Obésité** (IMC  $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup>)

**Surpoids** ( $25 \leq$  IMC  $< 30$  kg/m<sup>2</sup>) + 1 facteur de risque cardio-vasculaire

Patient atteint d'au moins **2 facteurs de risque cardio-vasculaire** (HTA, dyslipidémies, tabagisme, sédentarité, stress,...)

Elle s'adresse également aux professionnels de santé mais aussi aux établissements de santé.

En d'autres termes, à toutes les personnes intéressées par le champ de l'éducation thérapeutique.

## Qu'elle est l'offre de soins en ETP ?

L'EspAhs met en place des ateliers d'éducation thérapeutique (séances collectives ou individuelles) animés par des infirmiers, des diététiciens, des médecins, des podologues formés à cette mission. Les thèmes portent sur l'alimentation, l'activité physique, les maladies concernées et leurs complications, les principes des dif-

Thématique maladie et traitement
<b>" Pour moi, c'est quoi le diabète et pourquoi et comment le prendre en charge ?"</b>
<b>Le patient doit être capable de :</b>
- Expliquer ce qu'est le diabète
- Expliquer les complications possibles
- Comprendre l'intérêt des règles hygiéno-diététiques et du traitement pour prévenir les complications.
<b>" Comment reconnaître et adapter mon comportement face à une hypo-hyperglycémie ?"</b>
<b>Le patient doit être capable de :</b>
- Reconnaître une hypoglycémie
- Prévenir une hypoglycémie
- Corriger lui-même une hypoglycémie
<b>" Je teste mes connaissances sur l'utilisation de mon lecteur de glycémie ! "</b>
<b>Le patient doit être capable de :</b>
- Vérifier la propreté et péremption du matériel utilisé
- Contrôler régulièrement sa glycémie capillaire selon la prescription médicale
- Noter les résultats dans le carnet de suivi
- Connaître les moyens de conservation du matériel
<b>" Quel lien entre mon traitement et la surveillance de ma glycémie ? »</b>
<b>Le patient doit être capable de :</b>
- Identifier les médicaments qu'il prend pour le diabète
- Identifier les médicaments à risque d'hypoglycémie
- Expliquer l'intérêt pour lui de faire un contrôle glycémique
- Identifier les contrôles glycémiques qui lui seront utiles pour gérer son diabète
<b>" Comment gérer mon diabète au quotidien?"</b>
<b>Le patient doit être capable de :</b>
- Adapter son alimentation et son traitement, en fonction d'une activité physique
- Adapter la conduite à tenir, en cas de maladie
- Adapter la conduite à tenir, en cas de jeun ou de repas différé
- Adapter la conduite à tenir, en fonction d'un voyage
- Adapter la conduite à tenir, en cas de repas de fête ou de sorties
- Adapter la conduite à tenir, en cas d'oubli de traitement
Thématique Activité Physique Adaptée
<b>" Je vais faire une activité physique, dois-je prendre des précautions ?"</b>
<b>Le patient doit être capable de :</b>
- Adapter son alimentation et son traitement, en fonction de l'activité physique
- Reconnaître une hypoglycémie et d'adapter son comportement face à celle-ci
- Comprendre l'importance de l'hygiène des pieds et du choix des chaussures
<b>« C'est quoi une activité physique adaptée ? »</b>
<b>Le patient doit être capable de :</b>
- Identifier et définir ce qu'est une activité physique (Associer la notion d'activité physique au mouvement corporel)
- Identifier les repères pour une activité physique sans risque
- Identifier une activité physique dont il peut en attendre des bénéfices

Thématique Diététique
<b>«Un bon panier garni, c'est quoi ? »</b>
<b>Le patient doit être capable de :</b>
- S'interroger sur ses représentations de l'acte alimentaire
- Prendre conscience des erreurs alimentaires et des risques associés
<b>« Comment établir un menu équilibré en toute circonstances ? »</b>
<b>Le patient doit être capable de :</b>
- Identifier les différents groupes d'aliments
- Composer des menus équilibrés sur une journée, quel que soit les circonstances
<b>« Les 5 sens et les 4 saveurs dans mon alimentation ! »</b>
<b>Le patient doit être capable de :</b>
- Prendre conscience des sens et des saveurs dans son alimentation
- Développer son esprit critique et d'analyse face à son alimentation
- Prendre en compte les facteurs influençant les préférences et la perception des aliments
- Appréhender les bases de la dégustation sensorielle
Thématique Podologie
<b>" Pourquoi et comment ouvrir un œil sur ses pieds ! "</b>
<b>Le patient doit être capable de :</b>
- Prendre conscience du caractère silencieux de l'évolution du diabète au niveau du pied
- Prendre conscience que la neuropathie diabétique peut entraîner une perte de sensibilité au niveau du pied
- Décrire les précautions d'hygiène employée pour les soins de ses pieds
- Identifier ce qu'il peut faire seul et d'envisager les ressources externes possibles
<b>" Comment choisir des chaussures adaptées à mes pieds ?"</b>
<b>Le patient doit être capable de :</b>
- Evaluer l'état de ses chaussures (usure, déformation...)
- Identifier les dangers auxquels ses pieds sont exposés dans ses chaussures
- Sélectionner les critères d'amélioration pour son prochain achat de chaussures
- Choisir les chaussures adaptées à son type d'activité (activité physique...)

Thématique sophrologie
<b>« Gérer mon stress : oui mais comment ? »</b>
<b>Le patient doit être capable :</b>
- D'identifier les sensations corporelles en situation de stress
- De repérer les émotions en jeu dans les situations de stress
- De comprendre le lien entre les changements physiologiques dûs au stress et certains facteurs de risque (hypertension, diabète, obésité)
- Pratiquer certaines techniques de gestion du stress

L'activité physique adaptée en pratique
<b>Le patient doit être capable de:</b>
- Se motiver pour pratiquer l'activité physique de façon volontaire et durable
- Prendre conscience de l'importance d'une activité physique adaptée (être à son rythme, ne pas être essoufflé)
- Prendre conscience de la nécessité d'avoir des chaussures adaptées à l'activité
- Prendre conscience de la nécessité d'avoir de quoi se « sucrer » dans son sac
- Faire le lien entre sa glycémie et l'activité physique