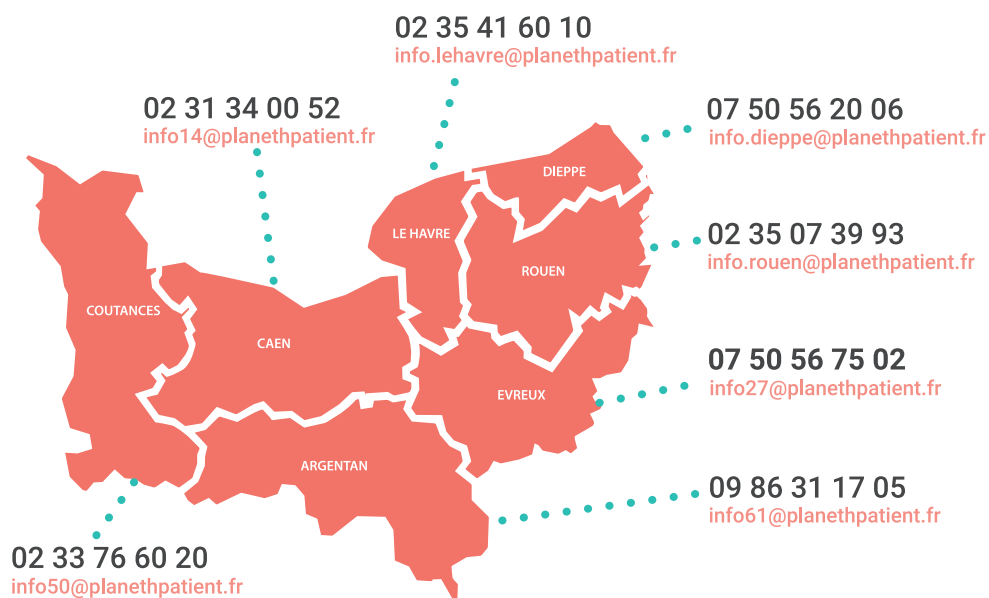




J'ai une maladie
chronique



mai 2020

Face au COVID-19
Je continue de prendre soin de ma Santé

SIÈGE SOCIAL - 02 61 53 50 20 - contact@planethpatient.fr

Plus de renseignements
sur notre site internet
www.planethpatient.fr

 planethpatient
 planeth-patient




**Programme d'Éducation Thérapeutique
à distance**
- téléphone ou visioconférence -



Vécu du confinement et après

- Exprimer mes ressentis sur ma maladie et le confinement
- Verbaliser l'impact du confinement sur ma maladie
- Identifier des moyens et ressources permettant d'améliorer mon quotidien
- L'accompagnement vers le déconfinement



Me protéger

- Avoir connaissance du mode de transmission du virus COVID-19
- Identifier les gestes barrières à mettre en place face au virus
- Repérer les symptômes d'aggravation et réagir en fonction



Améliorer mon bien-être

- Identifier les situations, les éléments stressant de ma vie actuelle
- Repérer les éléments, les ressources permettant d'améliorer mon bien-être



Adapter mon alimentation

- Etre en mesure d'équilibrer mes menus sur une journée, sur une semaine
- Adapter ma pratique alimentaire au contexte (gestion des envies de grignotages, gestion des courses ...)



Ma Santé, je continue d'en prendre soin

- Poursuivre, en sécurité mon parcours de soins
- Prendre mes traitements
- Maintenir mes consultations et examens médicaux et paramédicaux
- Connaître la conduite à tenir en cas d'aggravation de ma maladie
- Mobiliser les ressources nécessaires au maintien de mon suivi médical



Gérer mon activité physique et ma sédentarité

- Distinguer les types d'activité physique (endurance, renforcement musculaire, assouplissement)
- Connaître les principales recommandations de pratique (durée, fréquence, intensité...)
- Connaître différentes techniques d'exercices à domicile
- Me représenter les dangers de la sédentarité
- Construire une stratégie d'amélioration de mon niveau d'activité physique / de sédentarité au quotidien

