

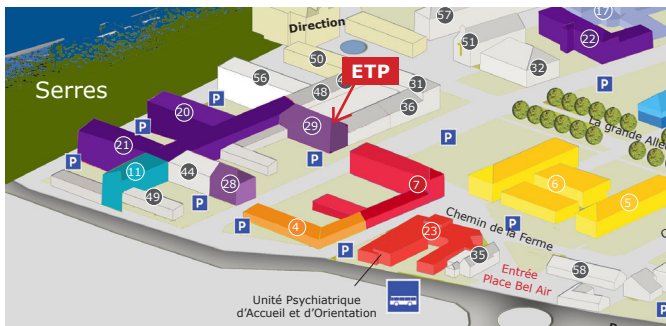
Programme etp

Éducation Thérapeutique du Patient

**Mon poids,
mon alimentation,
mon bien-être**

Où se déroulent les séances ?

**27 route de Bouchemaine
49130 Sainte-Gemmes/Loire**



Tél : 02.41.80.75.16
etp@ch-cesame-angers.fr

Horaires d'ouverture
Lundi au vendredi :
9h - 12h30 / 13h30 - 17h



27, Route de Bouchemaine
49130 Sainte-Gemmes-sur-Loire



BP 50089
49130 Sainte-Gemmes-sur-Loire

Suis-je concerné ?

Ce programme s'adresse à **toute personne de 16 ans et plus souffrant de troubles psychiques stabilisés**, suivie mais non hospitalisée, exprimant des difficultés en lien avec son surpoids ou obésité.

Objectifs du programme

- Partager son vécu et son expérience avec les autres
- Enrichir ses connaissances, acquérir ou maintenir des compétences pour réduire les risques et conséquences, prévenir les rechutes et ainsi améliorer sa qualité de vie

Thèmes abordés

- Réfléchir sur les représentations « c'est quoi être en bonne santé ? »
- Identifier les causes et conséquences de la prise de poids
- Identifier l'impact des médicaments
- Identifier ses sensations de faim/satiété
- Réflexion sur l'équilibre alimentaire et les groupes d'aliments



Programme en 4 étapes

1 Un **1^{er} entretien appelé « bilan éducatif »** qui reprend votre histoire et votre vécu, identifie vos ressources, vos difficultés, les répercussions sur votre quotidien.

2 Un **2^{ème} entretien individuel** pour vous présenter le programme, vous permettre de formuler des objectifs et des attentes, remplir un questionnaire et signer le document pour valider votre participation.

3 **8 séances collectives** de 2h (de 14h30 à 16h30 le lundi) co-animées par différents professionnels formés à l'ETP (infirmiers, médecin, pharmacien, diététicien).

4 Un **entretien individuel final** 1 mois après pour évaluer l'atteinte de vos objectifs individuels, les compétences acquises et les stratégies mises en place.

À qui s'adresser et comment ?

Vous pouvez contacter vous-même l'équipe coordinatrice du programme ou demander à votre psychiatre ou équipe soignante de vous accompagner dans la démarche.

- Contact directement auprès de l'équipe ETP du CESAME par mail de préférence :
etp@ch-cesame-angers.fr
- Ou par téléphone au **02.41.80.75.16**