



Éducation Thérapeutique

Référentiel de compétences
patients

Qu'est-ce que la compétence ?

- La compétence est la mobilisation ou l'activation de plusieurs savoirs dans une situation et un contexte donnés.*

* G. LE BOTERF (1995), *De la compétence, essai sur un attracteur étrange*, Paris, Editions d'organisations.

AUTOSOINS

**PSYCHO
SOCIALES**

Compétences d'autosoins

- « Décisions que le patient prend avec l'intention de modifier l'effet de sa maladie sur sa santé » (OMS 2004) »*
- Parmi ces compétences d'autosoins, des compétences dites de sécurité visent à sauvegarder la vie du patient.

* Guide méthodologique - Structuration d'un programme d'éducation thérapeutique du patient dans le champ des maladies chroniques, HAS-INPES, juin 2007, p : 10-11.

Compétences d'autosoins (exemple diabète)

- Traiter son diabète grâce à une alimentation adaptée.
- Savoir choisir ses plats dans un restaurant, savoir faire ses courses au supermarché.
- Savoir choisir des chaussures avec surveillance cutanée.
- Faire le lien entre l'activité physique et les variations glycémiques.
- Adapter les collations afin de prévenir les hypoglycémies.

Compétences d'autosoins (exemples plusieurs pathologies)

- Savoir quoi faire en cas de saignements et quel numéro de téléphone appeler.
- Repérer les signes annonciateurs d'un surdosage.
- Savoir mesurer son INR.
- Connaître les interactions médicamenteuses avec les anticoagulants oraux
- Savoir quoi faire en cas d'oubli de son traitement.
- Savoir adapter son traitement à l'exercice physique.

Compétences psychosociales

- Selon l'OMS, les compétences d'adaptation sont «des compétences personnelles et interpersonnelles, cognitives et physiques qui permettent à des individus de maîtriser et de diriger leur existence, et d'acquérir la capacité à vivre dans leur environnement et à modifier celui-ci. »

* Guide méthodologique - Structuration d'un programme d'éducation thérapeutique du patient dans le champ des maladies chroniques, HAS-INPES, juin 2007, p : 10-11.

Compétences psychosociales (exemples toutes pathologies)

- Savoir s'orienter au sein des services de santé.
- Savoir gérer ses émotions et maîtriser son stress.
- Développer un raisonnement créatif et une réflexion critique.
- Développer des compétences en matière de communication et relations interpersonnelles.
- Prendre des décisions et résoudre un problème.
- Se fixer des buts à atteindre et faire des choix.
- S'observer, s'évaluer et se renforcer.

Compétences psychosociales (exemples toutes pathologies)

- Savoir expliquer à son entourage son traitement.
- Maintenir son degré de socialisation.
- Gérer son dossier social
- Savoir communiquer avec son entourage sur ses inquiétudes.
- Savoir prendre des décisions adaptées (projet de vie, professionnel, familial ou personnel).