



Exemples d'outils d'éducation thérapeutique

Pr. Catherine Tourette-Turgis,

Directrice des enseignements du DU et du MASTER ETP & Fondatrice de l'Université des Patients – Sorbonne Université.

Lennize Pereira Paulo,

Responsable ETP à COMMENT DIRE, Chargée de cours, DU et Master ETP de l'UPMC-Sorbonne universités & Chercheure Centre de recherche de la Formation au CNAM, Paris.

Maryline Rébillon,

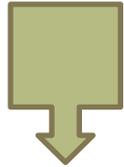
Directrice de COMMENT DIRE & Professeure associée, Sorbonne université.

Vous trouverez dans ce diaporama plusieurs **outils** et **supports** utilisés dans différents programmes d'éducation. Nous avons créé nombreux d'entre eux au fil de notre pratique.

Certains outils ont été conçus pour un usage

- 1) seul par les participants,
- 2) commun à l'animateur et aux participants,
- 3) par l'animateur.

Objectifs des Outils



- © VISUALISER
- © CLARIFIER
- © DISTINGUER
- © MEMORISER



- © PRENDRE
CONSCIENCE
- © S'AUTO-EVALUER
- © SE PREPARER
- © ANTICIPER
- © FAIRE DES CHOIX

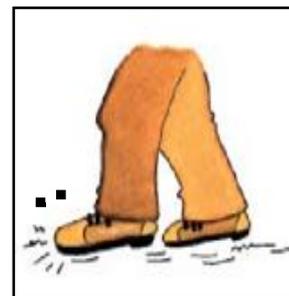
- © RESOUDRE DES
PROBLEMES



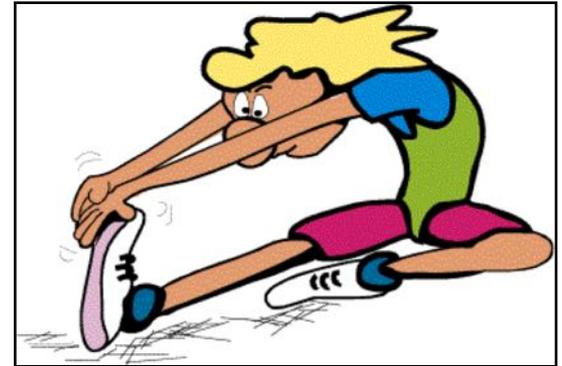
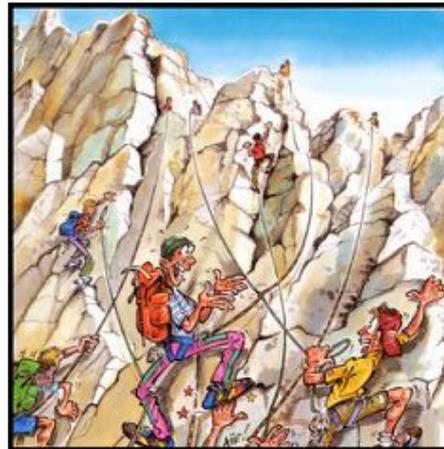
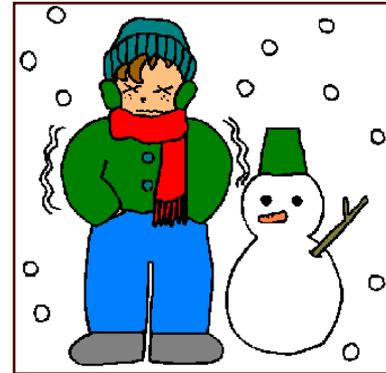
- © REFLECHIR
- © MIEUX SE
CONNAÎTRE
- © S'ECOUTER
- © PRENDRE SOIN
DE SOI

- © S'AUTO-EVALUER
A UN INSTANT T

Cartes symptômes



Cartes situations



Echelle de mesure d'adhésion

ECHELLE D'ADHÉSION À LA PROPOSITION MÉDICALE

**Le médecin vous a proposé un traitement ;
sur cette échelle de 0 à 10, où vous situez-vous par rapport à cette proposition ?**

Pas du tout d'accord Tout à fait d'accord

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

© 2008 COMMENT DIRE

Outil de repérage

Faire des choses pour soi

Tous les jours, il est important de faire au moins une chose pour soi.

1. Qu'avez-vous fait pour vous au cours des 3 derniers jours en vous disant : je vais faire cela pour moi, pour m'occuper de moi..

▪ Pour vous faire plaisir ?

.....

▪ Pour améliorer votre bien-être physique, corporel ?

.....

▪ Pour vous réparer d'un effort, d'une fatigue ?

.....

▪ Pour vous récompenser d'une réussite ?

.....

▪ Pour vous détendre ?

.....

▪ Pour réduire votre stress ?

.....

▪ Pour vous consoler ?

.....

2. Que pourriez-vous faire pour introduire dans votre vie quotidienne des petits gestes de confort et d'attention à votre égard ?

.....

.....

.....

.....

Outil conçu pour le programme ETP mis en place à titre pilote dans le service de neurologie du Pr Lyon Caen, Groupe Pitié Salpêtrière, Paris.

Fiche d'auto-support

9

Il y a effectivement des situations sociales au cours desquelles il est difficile de réussir à prendre son traitement. Les raisons généralement évoquées par les personnes sont nombreuses : la gêne, la honte, la crainte, la volonté de ne pas faire savoir qu'on a un problème de santé, éviter le regard des autres ou leurs réactions surprotectrices, ou tout simplement avoir envie d'être tranquille pour prendre son traitement.

L'idée que je vous suggère est de réfléchir à la manière dont vous pourriez prendre soin de votre santé sans être gêné(e) par la présence des autres. On a tendance à croire, lorsqu'on est on est en présence de quelqu'un d'autre ou dans un groupe, qu'on ne peut jamais avoir un temps pour soi. Mais, en vérité, l'attention des uns aux autres n'est pas continue il y a des choses qu'on utilise sans le savoir pour réussir à s'isoler quelques minutes des autres quand on en a besoin : on se déplace en donnant l'impression d'aller faire quelque chose d'utile (téléphoner, aller se maquiller ou se laver les mains, sortir prendre l'air ou se dépoudrer les jambes). Ces moments sont ce que l'on appelle des « bulles pour s'isoler des autres ».

Je vous propose les suggestions suivantes pour reconnaître ou inventer vos « bulles pour vous isoler des autres » et réussir à prendre votre traitement.

Suggestion 1

Essayez de vous rappeler les moyens que vous utilisez normalement quand vous avez besoin de vous isoler des autres quelques minutes.

Suggestion 2

A) Réfléchissez aux situations dans lesquelles vous arrivez à vous affirmer pour pouvoir faire ce que vous voulez faire au moment où vous voulez le faire ?

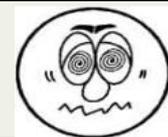
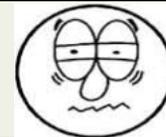
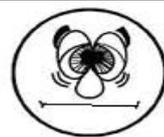
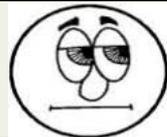
Par exemple, refuser que les enfants vous dérangent de telle heure à telle heure.

B) Essayez maintenant de voir comment vous pouvez utiliser cette capacité pour pouvoir réussir à prendre votre traitement dans la situation qui pose problème.

Fiche à l'usage des patients dans le cadre du programme EOLE (Education Observance dans l'Asthme).

Outil d'auto-évaluation

« Si vous aviez à décrire votre état d'esprit actuel par rapport à votre maladie, comment vous placeriez-vous sur ce schéma ? »



pas du tout
anxieux(se)

très
anxieux(se)

Planning thérapeutique

Plan de prise des médicaments	avant ...h...	 petit déjeuner	dans l'intervalle ...h...	 déjeuner	dans l'intervalle ...h...	 dîner	dans l'intervalle ...h...	 coucher
	 reins							
 diabète								
 tension								
 cœur								
 LDL HDL cholestérol								
 douleur								

C. Tourette-Turgis,
C. Isnard Bagnis,
L. Pereira Paulo
(2008), *Ibidem*. chap.
5, p. 139.

Ronde des décisions



Résolution de problèmes

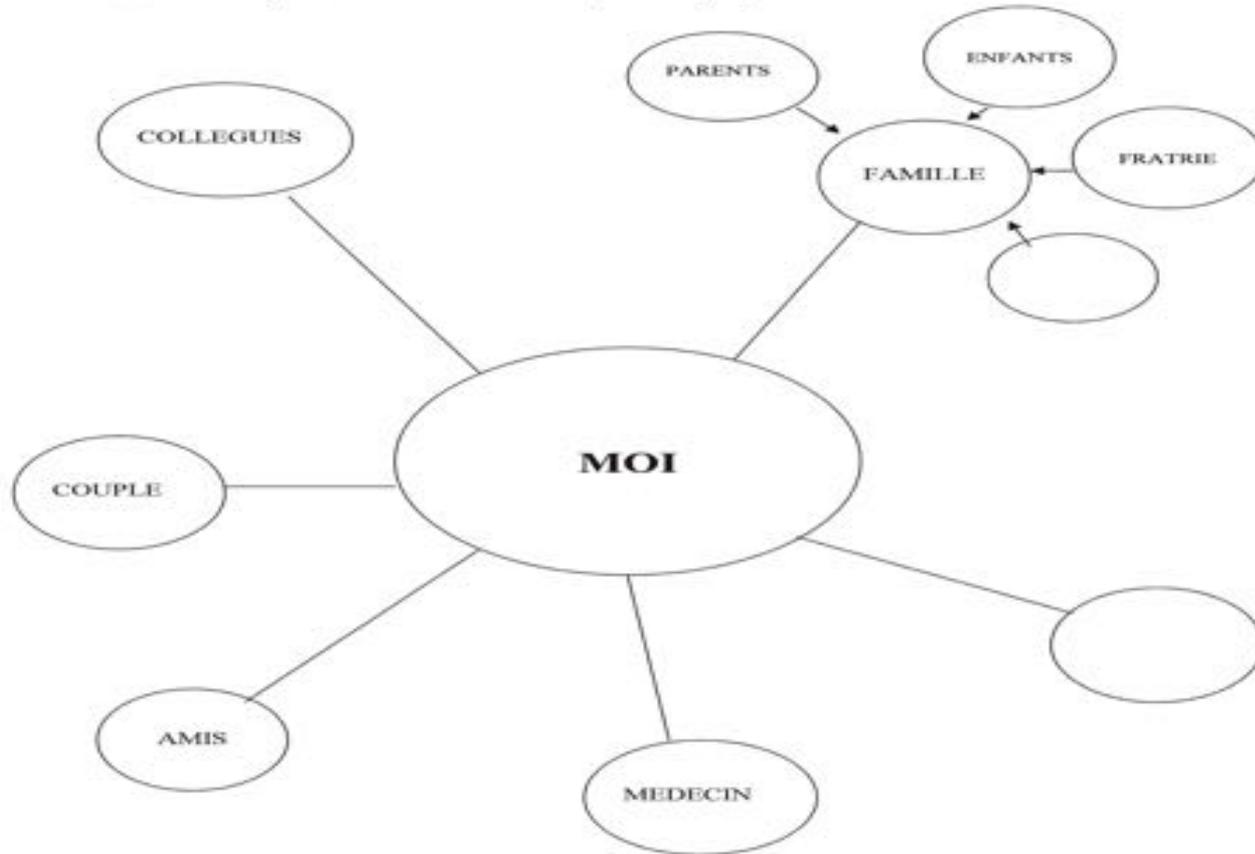
Mlle Y. veut dire à sa maman qu'elle la protège trop, qu'elle aimerait prendre ses décisions toute seule, sans avoir à tout lui justifier... spécialement maintenant qu'elle sait qu'elle a une SEP. Elle a envie de se battre, elle a envie de vivre sa vie, mais elle ne sait pas comment le dire à sa mère. Elle l'aime et n'aimerait surtout pas la blesser ou être ingrate.

Par deux, trouver des solutions à la situation de Melle Y.

- comment peut-elle en parler ?
- quels mots peut-elle utiliser ?
- à quel moment peut elle en parler ?
- Si elle fait cela, que va-t-il se passer?
- Quelles sont les options possibles?

Auto-évaluation

Communiquer sur ma maladie, mes symptômes



Choisissez le « smiley » qui correspond mieux à votre niveau de satisfaction dans la communication avec chaque cercle.

