

L'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP) est destinée à apporter de l'information, la plus juste possible et la plus adaptée à leurs demandes, à des personnes atteintes de maladie chronique, ainsi qu'à leur entourage.

Le programme ETP « Equilibre et nutrition » a été construit par l'équipe pluridisciplinaire de l'hôpital de jour du secteur 67G05.

Il vous accompagnera dans la compréhension de vos difficultés, l'acquisition d'outils utiles pour les gérer au quotidien.

Il vous permettra de maintenir ou d'acquérir les compétences d'auto soins nécessaires à un mieux-être ou un mieux vivre au quotidien.

Les échanges au sein du groupe et le partage d'expérience font partie intégrante du programme (échange des différentes ressources et difficultés des participants). La confidentialité, les questionnements et les rythmes d'apprentissage de chacun seront respectés.



EQUI'libre



ET NUTRITION

En route vers l'équilibre



A qui s'adresse ce programme?

Ce programme s'adresse à des personnes souffrant de troubles psychiques ayant une problématique en lien avec l'équilibre alimentaire ou la prise de poids



Objectifs du programme :

- Connaître les différentes familles d'aliments
- Savoir construire des menus équilibrés
- Intégrer dans son quotidien l'équilibre alimentaire
- Faire ses courses en toute autonomie
- Améliorer l'image de soi



Le programme :

- Séance 01 : Les différentes classes d'aliments
- Séance 02 : Mes habitudes alimentaires
- Séance 03 : Cherchons l'équilibre
- Séance 04 : Mon frigo, mes placards et moi
- Séance 05 : Cuisinons ensemble
- Séance 06 : Rallye Caddie
- Séance 07 : Ma liste de courses et mon budget
- Séance 08 : Le cas Robert Que faire?
- Séance 09 : Pour le plaisir !
- Séance 10 : Tous au resto'



Lieu :

Hôpital de jour adultes du secteur 67 G05
108 avenue de Strasbourg 67170 Brumath



Modalités :

- En groupe fermé de 6 à 8 personnes
- Une fois par semaine
- Pendant environ deux heures



Inscription :

- Sur demande de la personne
- Sur indication posée par le médecin/soignant avec l'accord de la personne



Coordination et mise en œuvre du programme :

Dr Sandrine Choffardet : psychiatre
Nadine Rauch : usager de la psychiatrie
Gaëlle Laester, Régine Lostetter, Roxane Stenger : IDE
Corinne Delaby : diététicienne



Contact :

Hôpital de jour du secteur 67 G 05
Tel : 03 88 64 77 27
Secrétariat du secteur
Tel : 03 88 64 61 05