

SANTE MENTALE & OBESITE



Programme d'éducation thérapeutique du patient
« *Ma prise de poids : je m'en occupe !* »

Hôpital de jour Le Cèdre Bleu,
Pôle psychiatrique de la clinique des Cèdres

 *Le programme d'éducation thérapeutique conçu pour le patient psychiatrique en surpoids*

Vous avez une pathologie psychiatrique et un problème de surpoids ou d'obésité caractérisé par :

- Un indice de masse corporelle (IMC) > 25
- Des facteurs de risques associés : HTA, Diabète, Hypercholestérolémie
- Une prise de poids rapide lors des 6 derniers mois
- Une chirurgie de l'obésité

 *Les objectifs du programme: le patient acteur de sa santé*

Vous sensibiliser à la prise en charge de vos désordres nutritionnels
Vous permettre d'acquérir des compétences d'auto-soins et d'adaptation

- diététiques : régulation alimentaire
- comportementales : gestion de ses émotions et de son stress
- physiques : reprise d'une activité physique
- esthétiques : image de soi

 *La prise en charge par l'équipe pluridisciplinaire*

Médicale : Connaissance de la maladie

Nutritionnelle : Education alimentaire, fausses croyances et cuisine plaisir

Psychologique : Analyse cognitivo-comportementale et dégustation en pleine conscience


Activités physiques : Connaissances théoriques et initiation

Esthétique : se (re)mettre en valeur

 *Le déroulement*

Séances individuelles et collectives

Programme de 3 semaines, à la ½ journée, le lundi, mardi, jeudi

 *Pour nous contacter... :*

Secrétariat: 05 62 13 31 98 ced-hdj-psy@capio.fr