

POUR QUOI ?

Pour vous aider à perdre du poids durablement en prenant en compte vos besoins et cibler vos difficultés. Afin de prendre de nouvelles habitudes alimentaires et changer votre façon de manger.

COMMENT SE DÉROULE LE PROGRAMME

1. Réunion d'information

Animée par le chirurgien, la psychologue, l'infirmière ou le médecin et des patients qui ont bénéficié d'une chirurgie de l'obésité.

2. Un parcours personnalisé adapté à votre profil et vos problématiques.

- Des ateliers d'accompagnements individuels et en groupe.
- Des associations partenaires.
- Des échanges avec des professionnels de santé : médecin, psychologue, diététicienne, infirmière, APA (Activité Physique Adaptée).
- Des patients qui témoignent et avec qui échanger.



LES THÈMES ABORDÉS LORS DES PROGRAMMES



Témoignages

« Vous m'aidez à retrouver la forme.
Merci » (enfant)

« Je me suis sentie soutenue
et non jugée par les soignants »
(parent)

« J'ai aimé cuisiner avec ma mère »
(enfant)

« Nous avons apprécié
faire la balade en famille »
(enfant, parent)

« Les professionnelles sont très chaleureuses,
accueillantes et surtout rassurantes »
(parent)

« J'ai apprécié les discussions et les échanges
avec d'autres parents »
(parent)

Nous contacter

Contactez-nous par téléphone au

 **03 44 11 23 97** pour prendre rendez-vous.

Par email : poledeprevention@ch-beauvais.fr

**Pôle de prévention
et d'éducation du patient**
Pavillon Magnier
1^{er} étage



Pôle de prévention et d'éducation du patient
Centre Hospitalier de Beauvais
Avenue Léon Blum - 60000 Beauvais
cedex BP 40319



PÔLE DE PRÉVENTION ET D'ÉDUCATION DU PATIENT

VOTRE ENFANT EST EN SURPOIDS ?

Nous vous proposons
un accompagnement familial



« AVEC MA FAMILLE, JE MANGE ÉQUILIBRÉ,
JE BOUGE ET JE ME SENS MIEUX AVEC MON SURPOIDS »
POUR LES ENFANTS DE 9 À 16 ANS

 **ufolep**
TOUS LES SPORTS, AUTREMENT

 **ars**
Association Régionale des
Associations de Parents de
Beauvaisiens

 **Centre Hospitalier
Simone Veil**
Beauvais

COMMENT SE DÉROULE UN PROGRAMME ÉDUCATIF ?

Ce programme s'adresse aux enfants en surpoids de **9 à 16 ans et à leurs parents**.

1. Un premier entretien s'effectue avec vous, parents, puis un second avec vous et votre enfant. Le but est de discuter de vos attentes, déterminer vos objectifs et vous proposer un parcours d'activités.

2. Des ateliers / accompagnements individuels et en groupe

3. Un suivi régulier
Des bilans réguliers sont effectués pour faire le point sur les changements dans vos habitudes.



Pour quoi ?

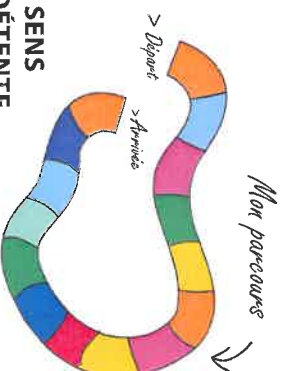
- > Être bien dans sa tête
- > Aimer son corps
- > Apprendre à bouger plus
- > Découvrir de nouveaux goûts alimentaires
- > Faire des choix pour soi-même et se faire plaisir
- > Apprendre à équilibrer les repas
- > Parents : partager son vécu autour du surpoids de votre enfant.

NOUS VOUS PROPOSONS

Un programme d'activités pratiques et ludiques sous forme d'ateliers et d'entretiens individuels pour vous aider vers un mieux-être alimentaire et physique.

LES ATELIERS

- CUISINE
- AUTOUR DES 5 SENS
- BIEN-ÊTRE ET DÉTENTE
- APPRENDRE À MANGER ÉQUILIBRÉ
- CUISINER EN FAMILLE
- BOUGER EN FAMILLE
- PARTAGER AUTOUR DE SES FACILITÉS ET SES DIFFICULTÉS
- CHOISIR DES PRODUITS ALIMENTAIRES EN MAGASIN
- MOI ET LE SURPOIDS DE MON ENFANT*



L'ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

À la demande, pour vous et/ou votre enfant tout au long du programme, des entretiens sont possibles.

UNE ÉQUIPE À VOTRE ÉCOUTE

L'équipe se compose d'un médecin, d'une infirmière, d'une diététicienne, d'une psychologue et d'une secrétaire. Permanence d'accueil au secrétariat **du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30**.

* Pour les parents.



COMMENT SE DÉROULE UN PROGRAMME ÉDUCATIF ?

1. Un premier entretien pour :

- définir les objectifs du programme éducatif,
- recevoir les premiers conseils et formaliser un contrat d'éducation,
- choisir les activités/ ateliers appropriés.

2. Des ateliers individuels et en groupe

3. Un suivi régulier

Des évaluations sont effectuées et s'accompagnent d'un courrier de synthèse pour le(s) médecin(s) correspondant(s).

UNE ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE EST À VOTRE ÉCOUTE

L'équipe se compose d'un médecin, d'une infirmière, d'une diététicienne, d'une psychologue et d'une secrétaire. Permanence d'accueil au secrétariat **du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30.**

Nous contacter

Contactez-nous par téléphone au
03 44 11 23 97 pour prendre rendez-vous.

Par email : poledeprevention@ch-beauvais.fr

Pôle de prévention et d'éducation du patient

Pavillon Magnier
1^{er} étage



Pôle de prévention et d'éducation du patient
Centre Hospitalier de Beauvais
Avenue Léon Blum - 60000 Beauvais
cedex BP 40319



PÔLE DE PRÉVENTION ET D'ÉDUCATION DU PATIENT



**NOUS POUVONS VOUS AIDER GRÂCE
À UN SUIVI PERSONNALISÉ ET GRATUIT**

ufolep
Tous les sports
NUTRIMENT

ARS
Agence Régionale de Santé
de la région
Picardie

CHB
Centre Hospitalier
de Beauvais

Après un premier entretien,
un ou plusieurs ateliers vous seront proposés
selon vos besoins.

LES ATELIERS

Je souhaite équilibrer mon alimentation et/ou perdre du poids

▶ ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Apprendre à composer ses repas, allier plaisir
et équilibre à table lors de différentes occasions.

▶ DÉCODER LES ÉTIQUETTES DES PRODUITS ALIMENTAIRES

Apprendre à choisir ses produits, de façon adaptée.

▶ CUISINE

Apprendre à faire un repas équilibré et le déguster
de manière conviviale. Découvrir de nouvelles
façons de cuisiner.

J'ai envie de me mettre au sport

▶ COMMENT REFAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Trouver une activité physique adaptée pour
favoriser la reprise et/ou entretenir la pratique
d'activité physique.

▶ COMMENT ME MOTIVER

Prendre conscience de son corps. Comprendre
les avantages de l'activité physique et acquérir
les bonnes pratiques.



J'ai de l'hypertension artérielle, du cholestérol, des triglycérides

▶ HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Comprendre sa maladie et son traitement.

▶ L' AUTOMESURE TENSIONNELLE

Apprendre à utiliser un tensiomètre
et à interpréter les résultats.

▶ GESTION DU SEL

Identifier les aliments riches en sel et réduire
sa consommation.

▶ LE CHOLESTÉROL

Comprendre ce qu'est le cholestérol et les trigly-
cérides. Apprendre à interpréter les résultats du
bilan sanguin. Comprendre son traitement.

Je suis diabétique

▶ LE DIABÈTE

Comprendre ma maladie et mon traitement.

▶ PRENDRE SOIN DE SES PIEDS

Entretien ses pieds sans risque et choisir des
chaussures adaptées.

▶ L' AUTOMESURE GLYCÉMIQUE

Utiliser un lecteur de glycémie et interpréter
les résultats.

J'ai des facteurs de risque cardio-vasculaire

▶ RISQUE CARDIO-VASCULAIRE

Identifier les différents facteurs.

Je suis insuffisant cardiaque

▶ L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

Comprendre sa maladie, sa surveillance
et son traitement.

Je suis sous anticoagulant

▶ ANTICOAGULANT

Comprendre son traitement, son suivi et
ses complications.

J'ai fait un infarctus

▶ COMMENT EVITER UNE RÉCIDIVE

Comprendre ce qu'il s'est passé, reconnaître
les signes d'alerte et savoir quoi faire en cas de
récidive.

Je suis stressé(e)

▶ GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS

Comprendre ses émotions pour mieux faire
face au quotidien.

Je fume

Consultations individuelles de tabacologie.





**Un bilan éducatif
Des ateliers à la carte
à votre écoute**

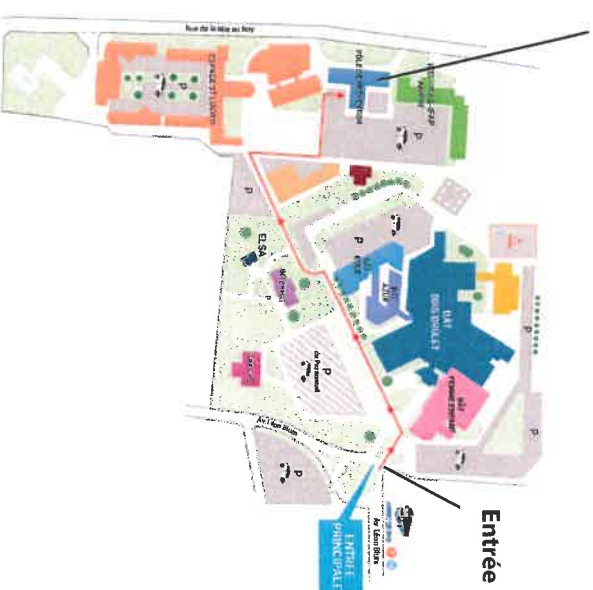


Nous contacter

Contactez-nous par téléphone au
☎ **03 44 11 23 97** pour prendre rendez-vous.

Par email : poledeprevention@ch-beauvais.fr

**Pôle de prévention
et d'éducation du patient**
Pavillon Magnier
1^{er} étage



Pôle de prévention et d'éducation du patient
Centre Hospitalier de Beauvais
Avenue Léon Blum - 60 000 Beauvais
CEDEX BP 40319

Création, impression : Centre Hospitalier Simone-Veill de Beauvais
Décembre 2021



PÔLE DE PRÉVENTION ET D'ÉDUCATION DU PATIENT

VOUS AVEZ UN COVID LONG ?

Nous vous proposons
un accompagnement
personnalisé



ufolep
TOUS LES SPORTS. AUTREMENT

**rééducation
ROMAÏCHÉ**

ARS
Association pour le
Repos et le Sport

Centre Hospitalier
Simone Veil
Beauvais

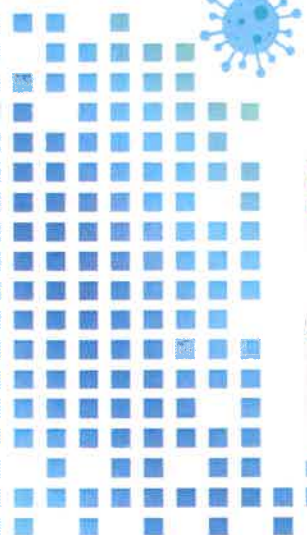
LE COVID LONG

Après la maladie aiguë, il persiste chez certaines personnes des symptômes tels que :

- une fatigue ;
- un essoufflement ;
- des douleurs ;
- des troubles cognitifs ;
- des troubles du goût et de l'odorat...

Ces symptômes peuvent avoir un retentissement sur la vie quotidienne, familiale, sociale et affective.

- Il est possible d'agir pour réduire l'impact de ces symptômes :
- de rencontrer d'autres patients ;
 - d'être soutenu psychologiquement.



Nous vous proposons un accompagnement pour :

- **apprendre à vivre au mieux avec les symptômes persistants de la Covid ;**
- **réduire les complications évitables ;**
- **être soutenu psychologiquement ;**
- **être orienté dans le parcours de soins.**

Témoignages

« Je ne me reconnais plus »

« Je n'ai jamais été autant fatiguée »

« Grâce à ce programme, j'ai pu rencontrer d'autres personnes dans ma situation »

« Je ne suis pas seule »

NOTRE PROGRAMME

Un bilan éducatif partagé

Un professionnel de santé vous accueille pendant un entretien (d'environ 1h).

- Plusieurs points sont abordés :
- votre santé en général ;
 - l'infection à la Covid ;
 - les symptômes persistants de la Covid et leur impact dans votre quotidien.

Un parcours personnalisé vous est proposé pour répondre à vos besoins et vos attentes.

Des ateliers collectifs

Différentes thématiques sont proposées :
Fatigue, stress, douleur, troubles alimentaires, désadaptation à l'effort, troubles cognitifs, baisse de l'estime de soi ...

Des professionnels à votre écoute

Diététicienne, infirmière, médecin, éducateur en activité physique adaptée, psychologues, socio-esthéticienne, sophrologue... vous encadreront.