

Utilisation des cartes activité physique en atelier Hypo-Hyper.



1) Intitulé de la séance : Atelier : Hypo-Hyper

Date :

Durée : A définir par l'animateur selon le nombre de participants et la thématique à aborder.

Proposition : 3 minutes de préparation et de présentation, 1h20 d'échanges et de partages d'informations.

Lieu :

Animateur avec des notions sur les causes et conséquences de la thématique : Soignants, Diététicien(ne), infirmier(re), enseignant en APA et/ou Patient Expert formé à l'ETP.

2. Contexte et objectifs généraux de la séance :

L'atelier va parler des causes de l'Hypo et de l'Hyperglycémie durant l'activité physique du quotidien.

Objectifs généraux :

Faire prendre conscience que l'activité physique, n'est pas forcément du sport.

La surprise des réponses apporte de riches échanges que l'animateur peut exploiter durant toute la séance.

Donner la parole à tous les participants, même les moins expressifs.

3. Public concerné :

Tous les patients diabétiques et leurs aidants.

Points de vigilances : Patients atteints de cécité, surdité, illettrisme, barrière de la langue.

4. Objectifs spécifiques de la séance :

À l'issue de la séance, le patient sera capable de :

- Se projeter dans une reprise de l'activité physique ou mieux la repartir dans son quotidien.
- Comprendre les fluctuations de glycémies durant l'effort.
- Apprendre à identifier les Hypo et les Hyper dans l'effort et y remédier.
- Comprendre certaines situations vécues.

Idée : Utiliser [le test Ricci et Gagnon](#) disponible de la Caisse d'Assurance Maladie pour que les participants se positionnent dans l'activité physique de leur quotidien.

5. Déroulement de la séance

- Sélectionnez au préalable uniquement les cartes dans « **Situation de Vie** » (élastique beige) les 12 cartes "activité".
- L'animateur pose les cartes au centre de la table et chaque participant prend à tour de rôle la carte du dessus pour montrer le verso à tous, lire la situation puis annoncer ce qu'il lit au verso.

- L'animateur demande aux participants ce qu'ils en pensent et complète les échanges en s'aidant si nécessaire du livret en lien avec le numéro inscrit en bas à gauche de la carte.

Vigilance avec les indications au verso des cartes « Activités physiques » ; le terme Bla Bla Test est ici employé comme test personnel de sa capacité à rentrer dans l'effort, ce n'est qu'un repère. En ApA, il est pris comme repère pour travailler sur les capacités à aller plus loin dans l'effort. Ce n'est pas parce qu'on ne peut plus parler durant l'activité que l'on n'est pas en capacité d'augmenter le rythme cardiaque.

- Puis, chacun leur tour, les participants en font de même. Ainsi les principales activités de la vie vont être abordées pour que chacun puisse s'identifier, voire même comprendre certaines situations (ex : pourquoi je suis en hyper quand je joue au tennis, etc...)

Si vous le souhaitez, vous pouvez continuer sur la dynamique des cartes en y incluant les cartes « **resucrage** », « **Situation médicales** » en lien avec l'hyper et l'hypo ainsi que quelques cartes choisies dans les cartes « **alimentation** » comme, « **fruits, boissons sucrées** ».

6. Méthodes pédagogiques utilisées :

Pédagogie participative et centrée sur le patient.

Utilisation de l'outil pédagogique ludique « Vivre son Diabète ».

Travail en groupe favorisant l'écoute et le partage.

Choisir un lieu calme dans un espace convivial

Approche bienveillante et non jugeant.

7. Évaluation / Suivi :

Observation des connaissances des participants pendant la séance.

Demander en fin de séance comment les participants ont vécu la séance et ce quelle leurs à apporter en quelques mots.

Interroger les participants sur ce qui compte mettre en place dans leur quotidien après cette séance.

8. Références et cadre réglementaire

Atelier rédiger suivant les recommandations ARS relatives à l'éducation thérapeutique du patient.

Code de la santé publique – Art L1161-1 à L1161-6.

Guide méthodologique national ETP (HAS).

9. Signature :

Animateur : _____

- Date : _____