

# Descriptif des outils éducatifs « Prenez votre élan »<sup>®</sup>

<p><b>Les Cartes Sports et Activités Physiques</b> pour exprimer et discuter ses croyances sur le sport et sur l'activité physique</p>	<p><b>Les Cartes Mieux-être</b> pour repérer dans sa vie quotidienne tous les indices d'amélioration de sa santé</p>
<p><b>Les Photographies « Scènes de la Vie »</b> pour partager sa réalité, son vécu, ses émotions, ses espoirs ou ses craintes</p>	<p><b>Le Puzzle Thérapeutique</b> pour prendre conscience de tous les aspects de la prise en charge</p>
<p><b>Les Cartes Situations de Vie</b> pour envisager la survenue possible de ces situations, et préparer ses réponses</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Comment adapter son activité aux conditions météorologiques ?</li><li>➤ Départ en vacances : comment conserver les bénéfices de l'entraînement habituel ?</li><li>➤ Quels repères trouver dans sa vie quotidienne pour mesurer les gains du réentraînement ?</li><li>➤ Peut-on préserver son capital musculaire lors des surinfections ?</li><li>➤ Comment contrôler la peur de l'incident qui pourrait survenir loin de la maison ?</li><li>➤ Quelle motivation trouver pour débiter et persévérer dans l'effort ?</li><li>➤ Comment surveiller sa forme physique si on interrompt son réentraînement ?</li></ul>	<p><b>Les Cartes Cas Cliniques</b> pour discuter à partir des histoires des autres, faire des hypothèses et proposer des pistes</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Maurice : ses petits enfants s'inquiètent de tant d'activité à son âge</li><li>➤ Louis : que penser de cette oppression thoracique pendant l'effort ?</li><li>➤ Marcel : son épouse s'agace de ce mari passif à la maison mais actif pour sa santé</li><li>➤ Janine : les fuites urinaires lors de l'effort lui font envisager l'arrêt de l'activité physique</li><li>➤ Léon : ses médecins ne voient pas du même œil l'indication d'activité physique</li><li>➤ Henri : avec la reprise de l'exercice, réveil de l'arthrose...</li><li>➤ Françoise : son agenda surchargé lui permet-il d'envisager une activité physique ?</li><li>➤ Bernard : il a mis en place une discipline très stricte, se refusant le moindre écart</li></ul>
<p><b>Le Carnet du Patient</b> Pour trouver les réponses concrètes aux questions sur le traitement, et communiquer avec les différents professionnels</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ La pyramide des activités : différents niveaux</li><li>➤ Différentes façons d'apprécier son souffle ?</li><li>➤ Repérer les indices d'amélioration de sa santé</li><li>➤ Ma balance motivationnelle au fil du temps</li><li>➤ Les 11 questions du débutant</li><li>➤ Les questions pour suivre</li><li>➤ Mes compensations</li><li>➤ Mon programme, mes objectifs</li><li>➤ Jour après jour...</li><li>➤ Les questions qui me restent à poser</li><li>➤ Coordonnées utiles</li></ul>	<p><b>Le Chevalet</b> L'outil de l'expert pour expliquer simplement</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ La pyramide des activités : différents niveaux</li><li>➤ Le souffle, c'est où, c'est quoi ?</li><li>➤ Une histoire d'équipe</li><li>➤ Spirale du déconditionnement</li><li>➤ Spirale de la réhabilitation</li><li>➤ Différentes façons d'apprécier son souffle ?</li><li>➤ Le chemin du changement selon Prochaska et Di Clemente</li><li>➤ A chacun sa route : différents modes de réhabilitation</li></ul>
<p><b>Cd-rom</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Stockage des outils</li><li>➤ Témoignages de patients</li></ul> <p>pour prendre conscience que l'on n'est pas seul, pour bénéficier de l'expérience des autres, pour se situer par rapport à eux, etc.</p>	

« PRENEZ VOTRE ÉLAN »<sup>®</sup>

**Matériel éducatif pour les personnes  
malades respiratoires chroniques s'engageant dans une  
démarche de Réhabilitation Respiratoire**

Les outils éducatifs élaborés par Passerelles Educatives sont issus d'une méthodologie rigoureuse :

- Enquête de besoins auprès de patients, de proches et de professionnels
- Analyse et élucidation des besoins éducatifs
- Elaboration de stratégies et d'outils éducatifs

Chaque mallette comprend :

- des « outils papier » (cartes, chevalet, etc.)
- un CDRom avec le stockage informatique des outils et des témoignages de personnes porteuses de la maladie
- des carnets à remettre aux patients

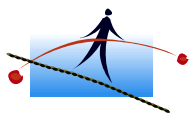
La plupart de ces outils éducatifs sont des outils « d'appel », utilisés pour amener le patient à se questionner, à penser autrement, à chercher des réponses différentes, et finalement... à avoir envie d'apprendre.

D'autres outils, comme le chevalet par exemple, sont des outils d'expertise pour permettre au professionnel de donner facilement les informations nécessaires.

Enfin, les carnets assurent aux patients des réponses concrètes à leurs questions sur les traitements. Ils ont aussi une fonction de communication avec les différents professionnels impliqués dans le suivi du patient.

L'ambition de Passerelles Educatives est de proposer à tous les acteurs de santé impliqués dans la prise en charge des ces patients, des stratégies et des outils éducatifs d'utilisation simple, adaptés aux différents besoins des patients et aux différents contextes de travail des professionnels concernés.

Ces outils éducatifs sont, pour la plupart, utilisables dans un colloque singulier avec le patient comme dans des situations groupales.



**PASSERELLES EDUCATIVES**

**Secrétariat :** Passerelles Educatives : BP 118 - 33313 ARCACHON Cedex  
Tél. : 05.56.22.28.20 - Fax : 05.56.66.70.04 – email : [secretariat@passerelles-edu.com](mailto:secretariat@passerelles-edu.com)

**Expert :** Dr Monique Chambouleyron – 06.17.06.56.72 - [mcpasserelleseducat@free.fr](mailto:mcpasserelleseducat@free.fr)

**site Internet :** <http://passerelles-edu.com>

