

bien dans son
CORPS
bien
dans
sa
vie



Pour un changement durable
de comportement pour les
personnes en situation
de surpoids



GUYANE SANTÉ
ST-PAUL ST-ADRIEN CSG HAD SANTÉ

bien dans son CORPS,



Guyane Santé propose des parcours de soins coordonnés avec votre médecin traitant, les maisons de santé, les autres établissements de santé, et des structures externes.

- 1) Nous développons des programmes d'éducation thérapeutique pour vous
- 2) Nous vous accompagnons pour **vivre autrement** votre situation d'obésité
- 3) **Ensemble**, nous construisons un parcours de soins à l'hôpital, chez vous, dans votre environnement.

L'éducation thérapeutique a pour principe de vous rendre acteur de votre santé.

*Investissez dans votre santé pour être
bien dans votre corps et dans votre vie !*

bien dans sa vie

L'obésité : c'est quoi ?

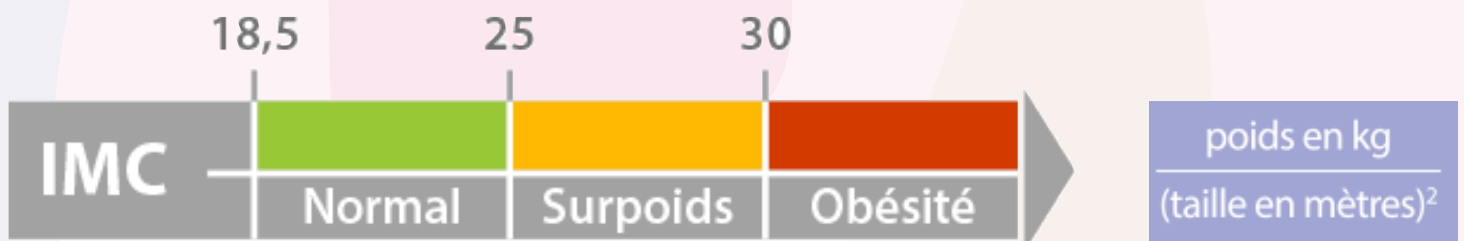
C'est un excédent de graisse dans le corps.

C'est une maladie chronique qui demande un suivi tout au long de sa vie.

Comment l'évaluer ?

La mesure du tour de taille permet d'identifier un excès de graisse au niveau du ventre.

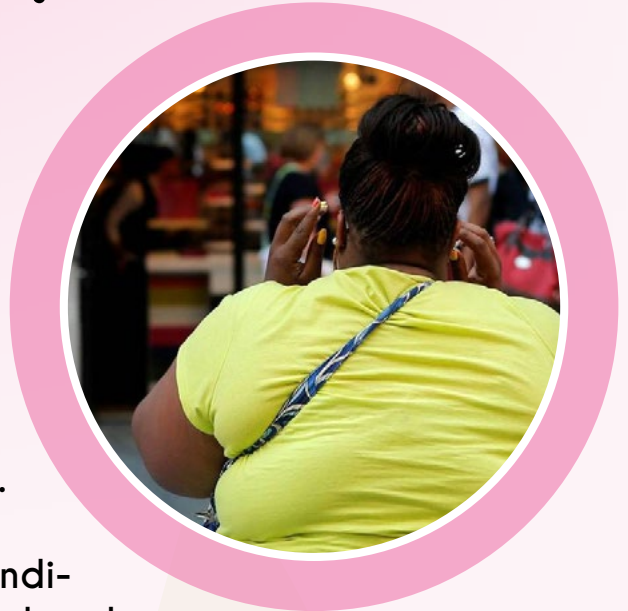
L'indice de masse corporelle ou IMC est un indicateur (validé par l'OMS) permettant d'évaluer la corpulence d'une personne et les risques éventuels pour sa santé.



Quelles sont les altérations sur votre santé ?

- ➡ Physiques (diabète, hypertension, apnée du sommeil...)
- ➡ Psychologiques (dépression, dévalorisation de soi...)
- ➡ Sociales (discrimination, isolement ...)

Un patient en excès de poids a besoin d'une éducation diététique, d'une prise en charge médicale, d'un accompagnement psychologique, et de conseils en activité physique.



Ce que nous



Hospitalisation Complète de 3 semaines

En amont de l'hospitalisation, chaque patient est accueilli en entretiens individuels afin d'identifier le besoin de l'hospitalisation de 3 semaines.

L'admission est prononcée en équipe.

Les participants sont **pris en charge** avec un emploi du temps préalablement défini et remis au patient au début du séjour.

Il comprend des séances individuelles et des séances en groupe.

Les ateliers collectifs sont proposés pour un groupe de 6 à 8 personnes :

- 1) Connaissance de la maladie, des complications, des thérapeutiques, des comorbidités.
- 2) Ateliers *Diététique*.
- 3) Ateliers *Développement Personnel*.
- 4) Aquagym, marche à la plage, expression corporelle, danse.
- 5) Psychomotricité, relaxation.
- 6) Kinésithérapie.



Les + Guyane Santé

- | | |
|---------------|-----------------------|
| 7) Relooking. | 8) Coaching en image. |
| 9) Tai Chi. | 10) Hypnothérapie |

Un suivi vous est proposé
sous forme d'entretiens individuels.

La clinique dispose d'une cuisine thérapeutique, d'une salle d'activité physique adaptée et d'une salle de rééducation.

proposons :

Éducation Thérapeutique du Patient (ETP) sur plusieurs semaines

Après un diagnostic éducatif, un parcours de soins personnalisé est défini avec vous. Des entretiens individuels et des ateliers collectifs de 5 à 10 personnes vous sont proposés en fonction de votre projet.

Divers ateliers sont proposés :

- 1) Connaissance de la maladie, des complications, des thérapeutiques, des comorbidités, des bienfaits de l'activité physique sur la santé.
- 2) Ateliers Diététique.
- 3) Ateliers Développement Personnel.
- 4) Accompagnement de la personne à la reprise d'une Activité Physique Adaptée (APA)
- 5) D'autres ateliers peuvent être proposés par un psychomotricien, un kinésithérapeute.

Un suivi vous est proposé sous forme d'entretiens individuels.



GUYANE SANTÉ c'est : des missions,

- 1) vous accompagner à stabiliser ou perdre du poids et réduire les conséquences qu'il peut y avoir dans votre vie quotidienne.
- 2) prévenir les conséquences physiques et psychologiques d'un surpoids.
- 3) vous permettre de vous réconcilier avec l'activité physique.
- 4) continuer à vous faire plaisir en mangeant équilibré et en bougeant.

une équipe dynamique,

- ▀ *Un Médecin Diabétologue*
- ▀ *Une Coordinatrice*
- ▀ *Une Infirmière coordinatrice*
- ▀ *Une Diététicienne*
- ▀ *Une Psychologue*
- ▀ *Un Psychomotricien*
- ▀ *Un Masseur Kinésithérapeute*
- ▀ *Un Enseignant en Activité Physique Adaptée (APA)*
- ▀ *Une Professeure de Tai Chi*
- ▀ *Un Coach en image*

et des partenaires.

Centre Hospitalier A. Rosemon
Centre Hospitalier de Kourou
Piscine « Les Tritons »

Association Les Archers (Cayenne)
Maison de Santé de Matoury
Le Grand Marché BIO

De l'entrée...

Au préalable :

- ➔ Votre médecin traitant est votre premier interlocuteur.
- ➔ Se munir du courrier de votre médecin.
- ➔ Contacter le secrétariat pour fixer un rendez vous.
- ➔ Rencontre avec l'équipe pluridisciplinaire.



Pièces à fournir :

- ➔ Carte d'identité, carte de mutuelle et de Sécurité Sociale.

**Pour l'entrée dans les programmes,
l'avis d'un cardiologue est demandé.**

Avec votre accord, nous informons votre médecin traitant sur l'évolution de votre parcours. C'est lui qui vous accompagnera sur le long terme.

...à la sortie !

Vous pourrez continuer vos activités avec le **parcours de santé**, le **parcours pédestre de Montabo**, la **plage des Salines**, les **salles de sport**, les activités dans des associations.

Dans la continuité des ateliers nutrition, nous vous recommandons de manger équilibré et sainement, de faire vos courses au marché, et dans les commerces bio.

Par la suite, vous serez revu(e) à périodicité définie afin de faire le point.





GUYANE SANTÉ

ENSEMBLE, *pour une offre de soins de qualité*



*Guyane Santé instaure une culture nouvelle basée sur 5 valeurs :
Coopération, Innovation, Humanité, Efficience, Dynamisme*



2068, route de la Madeleine - 97300 Cayenne
Secrétariat : 0594 39 03 26 ou 0594 39 03 21
Accueil : 0594 39 03 00
www.guyane-sante.org