

MODE D'EMPLOI

APPLICATION NUMÉRIQUE

QUIZ MA S@NTÉ 2.0



Le quiz Ma S@nté 2.0 est une application numérique qui se présente sous forme d'un questionnaire simple, ludique et intuitif. Il interroge l'utilisateur sur ses connaissances ou ses pratiques en matière de santé ou de bien-être.

Ce quiz a été créé dans le cadre du projet « Ma S@nté 2.0 » pour faciliter le repérage des besoins en santé des personnes en situation de handicap intellectuel et pour favoriser les échanges autour des sujets de santé.

Il est utilisable par les enfants, les adolescents, les adultes ou seniors qui sont déjà un peu familiers du numérique et de l'utilisation de l'outil informatique.

Il s'utilise sur tablette ou ordinateur via une connexion internet et la présence d'un accompagnant est vivement conseillée notamment sur les premières utilisations.

SOMMAIRE

Je suis utilisateur

Fiche explicative en Facile A Lire et à Comprendre (FALC)

Page 4

Je suis accompagnant

Guide Technique du Quiz Ma S@nté 2.0

Pages 5 à 9

Foire Aux Questions (FAQ)

Pages 10 à 15

Idées et astuces

Pages 15 à 34



Le Quiz Ma S@nté 2.0 peut vous aider à mieux connaître votre santé.



Par exemple :

- si vous dormez bien
- si vous mangez bien
- si vous entendez bien



Vous allez répondre à des questions.
Vos réponses sont confidentielles
C'est-à-dire qu'elles restent secrètes.



Installez-vous dans une pièce au calme.



Pour mieux entendre, vous pouvez utiliser un casque.



Si vous ne comprenez pas les questions
Vous pouvez demander de l'aide.



Pour certains mots difficiles
vous avez des vidéos pour vous les expliquer.
Cliquez sur le rond rouge comme celui-ci :



Si vous n'avez pas compris la question,
vous pouvez la réécouter en cliquant sur ce dessin :



Si vous souhaitez voir les résultats des questions :

1. Cliquez sur le stéthoscope
2. Faites le code 5464.



Si vous avez besoin,
vous pouvez parler de certains sujets
avec la personne qui vous accompagne.



GUIDE TECHNIQUE

OBJECTIF DE L'OUTIL

L'objectif de l'outil est d'**identifier les besoins en santé de la personne et de repérer des points de vigilance** (manques, oublis, comportement inadapté ou à risque...) qui peuvent amener à des **échanges**, à la **mise en place d'actions individuelles et collectives**, ou encore à la **préparation des bilans de santé**.

L'outil a été conçu sous forme d'un questionnaire numérique profilant la personne sur les thèmes de santé suivants : sommeil, addiction, soins dentaires, yeux, vaccination, audition, dépistage, etc.

SE CONNECTER AU QUIZ MA S@NTE 2.0

Lien vers l'application : <https://www.masante2point0.fr/quiz/>

Connectez-vous via un ordinateur ou une tablette (l'application n'est pas adaptée au téléphone portable)

> Sur ordinateur, passez en plein écran via le raccourci clavier : fn / f11 (appuyez sur les deux touches simultanément).

Si vous le souhaitez, vous pouvez vous identifier sur l'icône « établissement »

- Vérifier si votre établissement est dans la liste
- Dans le cas contraire, contactez Eric LENGER : ud-lengere@udapei59.org pour ajouter votre établissement à la liste

Note : cette identification est importante pour permettre d'affilier vos questionnaires à votre établissement (notamment si vous voulez faire un bilan global sur votre établissement).



L'utilisation du quiz requiert votre présence (au moins en début et en fin d'utilisation). Elle est un support de médiation et d'échanges.

DONNER LES INFORMATIONS UTILES A L'UTILISATEUR

Avant l'utilisation, donnez :

- La fiche « je suis un utilisateur » traduite en FALC
- Les règles d'utilisation et de maniement

Je suis un accompagnant

Si besoin, vous pouvez accompagner la personne pour compléter le questionnaire, pour :

- L'aider à utiliser l'application,
- Aller plus loin sur un sujet,
- Faire fonctionner les vidéos,
- Échanger...

Si nécessaire, se référer à la partie Foire Aux Questions (FAQ).

VISUALISATION DES RÉSULTATS DU QUESTIONNAIRE

Il vous est possible, avec la personne, de visionner en direct le bilan des réponses aux questions.

Pour ce faire, cliquez sur le stéthoscope visible en haut à droite ou cliquez sur « accès rapide aux résultats ».



Voici le code dont vous devez vous munir : 5464.

Le bilan du questionnaire s'affichera : les résultats seront automatiquement identifiés en rouge lorsque la réponse nécessite un échange. Les règles de la RGPD sont respectées : les données ne sont pas sauvegardées. Une fois le retour à la page d'accueil, elles sont supprimées sur la tablette/l'ordinateur utilisé.

RÉCUPÉRATION DES DONNÉES

Un code à 10 chiffres sera affiché sur la dernière page du questionnaire « référence questionnaire ». Notez-le sur un papier.

Important : 1 code par questionnaire anonymisé et non 1 code par usager.

Les questionnaires sont stockés de manière anonyme sur une base de données à laquelle vous pouvez accéder.

Si vous souhaitez accéder à la base de données de l'ensemble des questionnaires, utilisez le lien suivant : <https://www.masante2point0.fr/quiz/administrator/>

Les identifiants pour vous connecter :

- **User : Masanterapports**
- **Mdp : RD8ZMzi9**

RÉCUPÉRATION DES DONNÉES D'UN QUESTIONNAIRE

Si vous souhaitez récupérer les résultats d'un questionnaire, il est possible d'effectuer une recherche grâce au code. Entrez-le dans « référence questionnaire ».

Les résultats peuvent être ainsi récupérés (enregistrés en PDF ou imprimés)

La base de données se présente comme suivant.

Entrez le code dans « référence questionnaire » puis validez.

Filtrer :			#	Date
- Sélectionner le statut -	4767	<input type="checkbox"/>	12:48	08/0
- Sélectionner le questionnaire -	4766	<input type="checkbox"/>	12:48	08/0
- Etablissement -	4765	<input type="checkbox"/>	12:34	08/0
	4764	<input type="checkbox"/>	08:55	08/0
référence questionnaire :	763	<input type="checkbox"/>	06:59	07/0
Exemple : o7339096	762	<input type="checkbox"/>	18:10	01/0
✓ Valider	761	<input type="checkbox"/>	15:33	01/0
	4760	<input type="checkbox"/>	13:57	01/0
	4759	<input type="checkbox"/>	12:14	01/0

Je suis un accompagnant

Pour rappel : le nom de la personne n'est pas indiqué sur le questionnaire.

Pour récupérer le questionnaire en PDF, cliquez en haut à gauche.



Survey Force Deluxe: Report Joomla!

< Retour X Supprimer

Télécharger en PDF

Date du rapport : 2022-09-08 12:48:26

Référence du rapport : 4767

MA SANTÉ ? Je connais quelqu'un avec qui je peux parler de ma santé ?

Oui ★

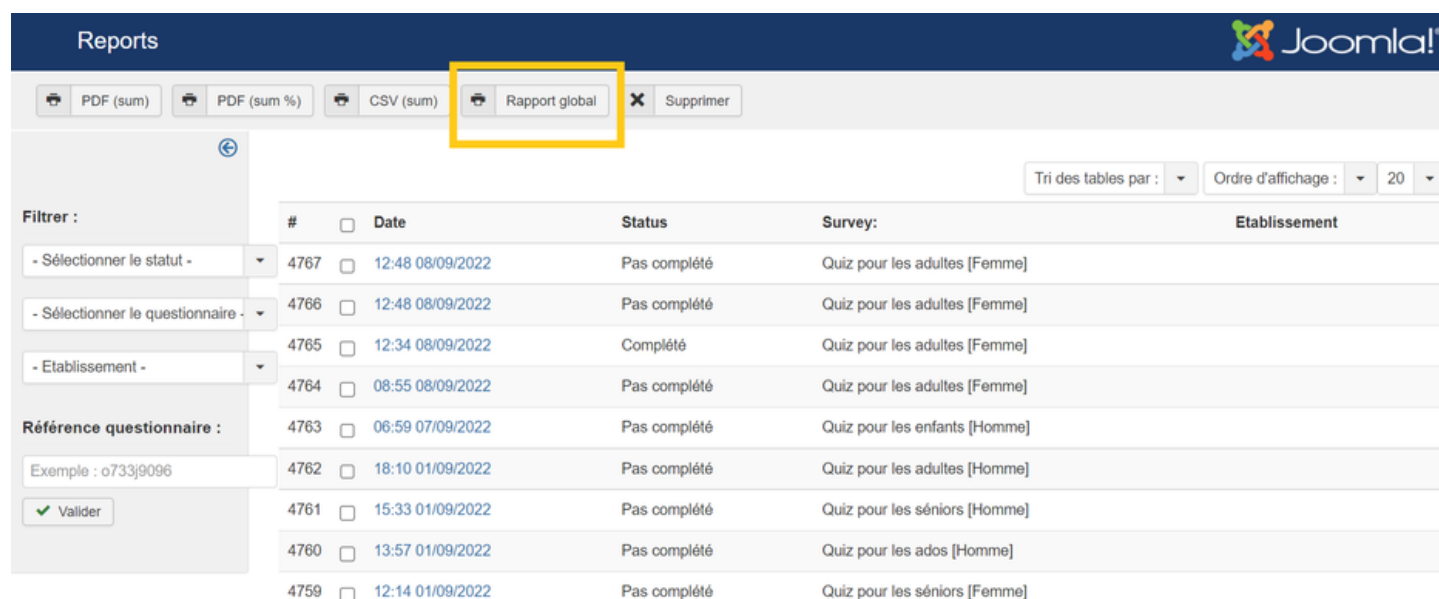
Non

Je ne sais pas

Je passe

RÉCUPÉRATION ET ANALYSE DES DONNÉES D'UN GROUPE

Si vous souhaitez effectuer une analyse de l'ensemble des questionnaires de votre établissement et identifier des tendances et des besoins pour un groupe de personnes (vous devez avoir au préalable identifier votre établissement - cf. page 5 de ce manuel) > cliquez sur « rapport global » :



Reports Joomla!

PDF (sum) PDF (sum %) CSV (sum) Rapport global X Supprimer

Tri des tables par : Ordre d'affichage : 20

Filtrer :

- Sélectionner le statut -
- Sélectionner le questionnaire -
- Etablissement -

Référence questionnaire : Exemple : o733j9096 Valider

#	Date	Status	Survey:	Etablissement
4767	12:48 08/09/2022	Pas complété	Quiz pour les adultes [Femme]	
4766	12:48 08/09/2022	Pas complété	Quiz pour les adultes [Femme]	
4765	12:34 08/09/2022	Complété	Quiz pour les adultes [Femme]	
4764	08:55 08/09/2022	Pas complété	Quiz pour les adultes [Femme]	
4763	06:59 07/09/2022	Pas complété	Quiz pour les enfants [Homme]	
4762	18:10 01/09/2022	Pas complété	Quiz pour les adultes [Homme]	
4761	15:33 01/09/2022	Pas complété	Quiz pour les séniors [Homme]	
4760	13:57 01/09/2022	Pas complété	Quiz pour les ados [Homme]	
4759	12:14 01/09/2022	Pas complété	Quiz pour les séniors [Femme]	

Pour sélectionner les questionnaires souhaités, vous pouvez utiliser les filtres de tri :

- Etablissement
- Période
- Sexe
- Age
- Statut du questionnaire ("complété jusqu'au bout")

Rapport global

Filtres : Etablissement Date du 06/18/2020 au 09/08/2022 Femme Ado

- Complété jusqu'au bout Filtre Reset PDF CSV

Je suis un accompagnant

Si vous voulez traiter les données via Excel, téléchargez les données sous format CSV.

Si votre document en CSV n'est pas lisible en Excel, utiliser un convertisseur gratuit : <https://document.online-convert.com/fr/convertir/csv-en-excel>

Ou vous pouvez rendre le fichier exploitable sur Excel, faites les actions suivantes :

- Aller dans l'onglet « données »
- Sélectionnez une colonne
- Cliquez sur « convertir »
- Choisissez le type de fichier : choisir « délimité »
- Cliquez sur « suivant »
- Séparateurs : choisir « virgule »
- Cliquez sur « suivant »
- Cliquez sur « terminé »

FOIRE AUX QUESTIONS

Cette fiche technique va vous donner des idées de réponses ou de reformulations si la personne utilisatrice est en difficulté sur une question (question ouverte, utilisateur non concerné par une question, mot complexe...).

A noter que les questions varient en fonction des profils (sexe et tranche d'âge).

INTRODUCTION

Je connais quelqu'un avec qui je peux parler de ma santé ?

Donner des exemples : IDE, médecin, parent, proche, ami...

Profitez au besoin de cette question pour échanger sur la personne concernée et sur les sujets abordés.

J'ai appris à être en bonne santé ?

Reformulations proposées :

- « As-tu déjà participé à un atelier sur la santé ? » (par exemple sur l'alimentation, l'hygiène buccodentaire...)
- « As-tu déjà lu des livres ou journaux sur la santé ? »
- « As-tu parlé de sujets de santé avec ton médecin, un autre professionnel de la santé ? »

Profitez au besoin de cette question pour développer le sujet : ce que la personne sait de la bonne santé (une bonne alimentation, faire l'activité physique, être bien dans sa tête...).

ALIMENTATION

Je mange 3 fois par jour ?

Il s'agit surtout des repas suivants : petit déjeuner, déjeuner, dîner.
Les grignotages ou les encas ne rentrent pas dans cette question.

Je mange des fruits et des légumes tous les jours ?

Au moins 1 fruit et 1 légume (hors pommes de terre) en entrée ou en plat à l'un des 3 repas cités ci-dessus.

Je mange équilibré ?

Reformulation proposée : « Est-ce que tu manges varié ? » (du poisson, de la viande, des légumes, des produits laitiers, des féculents...).

Profitez au besoin de la question pour développer le sujet.

SPORT

Je fais du sport ?

Une activité sportive ou juste une activité physique : marche, vélo, jardinage...

SOMMEIL

J'ai du mal à m'endormir ?

Reformulation proposée :

- « Je ne trouve pas le sommeil »
- « Je me couche tard »
- « Je ne dors pas beaucoup »

ADDICTION

Je connais les dangers de la drogue ?

Reformulation proposée : « Ce que je risque si je prends de la drogue ».
Demander au besoin les types de drogues (cannabis, cocaïne, LSD, ecstasy, etc.).

Je bois de l'alcool tous les jours ?

Bien préciser les types d'alcool : bière, cidre et autres.
Même si c'est une faible quantité prise quotidiennement, la réponse doit être "oui".

Je suis un accompagnant

Je suis toujours sur mon téléphone ou mon ordinateur ?

Toujours peut signifier :

- Plusieurs fois dans la journée
- De nombreuses heures
- Jusque tard le soir
- Tôt le matin
- Dans la nuit

Je fume tous les jours ?

Au moins 1 cigarette par jour.

EMOTIONS

Je me sens souvent triste ?

Reformulations proposées :

- « Je pleure souvent »
- « Je me sens déprimé »
- « Je ne ressens plus de joie »
- « J'ai des idées noires »
- « J'ai envie de rien faire »
- « Je ne veux plus sortir de chez moi »

VIE INTIME

J'utilise un moyen de contraception ?

Cette question s'adresse aux personnes qui ont une activité sexuelle.

Si la personne n'en a pas : cliquez sur « je passe ».

J'utilise des préservatifs ?

Cette question s'adresse aux personnes qui ont une activité sexuelle.

Si la personne n'en a pas : cliquez sur « je passe ».

J'ai un suivi gynécologique ?

La première consultation se fait généralement au début d'une activité sexuelle en vue de demander un contraceptif. Ce suivi doit se faire par la suite au moins 1 fois par an.

Pour les très jeunes qui n'ont pas d'activité sexuelle : cliquez sur « je passe ».

MES DENTS

Je vais chez le dentiste ?

Au moins une fois par an

Je me brosse les dents tous les jours ?

Au moins deux fois par jour.

Je change de brosse à dents ?

Une fois par trimestre (tous les 3 mois)

MES YEUX

J'ai déjà fait un test pour mes yeux ?

Chez un opticien (il vend des lunettes).

Chez un ophtalmologue (médecin des yeux).

J'ai des lunettes de soleil ?

Et est-ce que la personne les utilise ?

MES OREILLES

J'ai déjà fait un test pour mes oreilles ?

Chez un ORL (médecin des oreilles)

Chez mon médecin

Je sais comment me protéger du bruit ?

Questionner :

- « C'est quoi le bruit ? » (Réponse attendue par exemple : « c'est quand le son est trop fort et me gêne » comme mal à la tête, mal aux oreilles, fatigue...)
- « C'est quoi se protéger ? » (Inviter à donner des exemples : casque, baisser le volume, utilisation de boules quies, s'éloigner de zones bruyantes...) et demander si la personne applique ces exemples.

LECTURE VIDEO ORL : Si besoin, évoquer d'autres raisons de consulter un ORL : otites, acouphènes (bourdonnements dans les oreilles), angines, coliques salivaires, rhumes et allergies...

MA PEAU

Je connais les dangers du soleil ?

Reformulation proposée : « Ce que je risque si je reste trop longtemps au soleil ou si je ne me protège pas » (Réponses attendues par exemple : ma peau qui brûle, coup de soleil, cloque, insolation, mal à la tête...)

Je fais surveiller ma peau par le médecin ?

Préciser : « Pourquoi surveiller ma peau ? » (Réponses attendues par exemple : apparition d'un gros grain de beauté, une brûlure, une tâche...)

Qui consulter? Soit le médecin soit le dermatologue (le médecin de la peau)

BILAN DE SANTÉ

J'ai fait une prise de sang cette année ?

Au moins 1 fois par an.

DÉPISTAGE

J'ai déjà fait un bilan de la prostate ?

Pour les hommes adultes (à partir de 45 ans) et hommes seniors

Pour les hommes de moins de 45 ans : mettre « je passe »

Expliquer la prostate si besoin : la prostate est une glande qui appartient à l'appareil reproducteur masculin qui permet de fabriquer le sperme.

J'ai fait une mammographie depuis moins de deux ans ?

A partir de 50 ans.

Pour les femmes âgées de moins de 50 ans : cliquez « je passe » sauf s'il y a des facteurs de risques particuliers.

J'ai fait un dépistage du cancer colorectal ?

Dès 50 ans, à faire tous les 2 ans.

Qui est concerné ? Homme & femme

Pour les moins de 50 ans : cliquez « je passe » sauf s'il y a des facteurs de risques particuliers.

Expliquer le côlon si besoin : « C'est une partie de l'appareil digestif ».

AUTOMEDICATION

Je prends des médicaments sans l'accord du médecin ?

Y compris doliprane, paracétamol, aspirine, spasfon, sirop pour la toux...

POUR CONCLURE

- **N'hésitez pas à questionner la personne sur une thématique qu'elle aurait envie de travailler/échanger avec vous plus précisément (dans le cadre d'un atelier individuel par exemple)**
- **A la lecture du bilan, n'hésitez pas à reprendre certains points avec la personne (notamment ceux indiqués en rouge) : lui demander ce qu'elle en pense, si elle en prend conscience, si elle souhaite consulter un professionnel de santé...**

IDÉES ET ASTUCES

A QUOI PEUT SERVIR L'APPLICATION ?



OBJECTIFS DANS LE CADRE D'UNE UTILISATION INDIVIDUELLE

A destination des professionnels en vue de repérer des facteurs de risques :

- Réaliser un bilan de santé personnalisé de la personne accompagnée (préparation des bilans type CPAM ou bilan de santé à l'admission de la personne)
- Faire un point individuel sur les pratiques en santé de la personne accompagnée en vue d'une consultation avec un médecin ou spécialiste par exemple
- Permettre ainsi au professionnel de santé d'avoir une vision globale des besoins de la personne (identification d'éventuels facteurs de risque, déceler d'éventuelles pathologies et avoir un rôle préventif)

A destination de la personne accompagnée elle-même en vue de la rendre actrice de sa santé et augmenter son pouvoir d'agir (empowerment individuel) :

- Repérer avec la personne ses besoins en santé
- Utiliser le questionnaire comme support d'échanges pour aller plus loin sur ses pratiques, ses connaissances, ses peurs ou fausses croyances, les freins qui peuvent être liés (voir propositions d'actions par thème ci-dessous)
- Permettre à la personne accompagnée de prendre conscience de ses pratiques et de ses besoins
- Permettre à la personne accompagnée d'entrer dans une démarche d'accès aux soins ou de changement de pratiques (prise de rendez-vous médicaux par exemple ou mise en place d'examens de dépistage)
- Etablir avec la personne accompagnée son parcours santé et mise en place d'un accompagnement individualisé et adapté



OBJECTIFS DANS LE CADRE D'UNE UTILISATION COLLECTIVE

A destination des professionnels en vue de repérer les besoins en santé collectivement d'un groupe particulier :

- Réaliser un diagnostic santé ou une étude de besoins dans un groupe donné
- Repérer dans un groupe donné les besoins émergents prioritaires des personnes
- A partir de ce diagnostic, pouvoir réaliser des actions collectives ciblées et adaptées aux besoins des personnes
- Etablir un plan d'actions ou de formation
- Améliorer les connaissances des accompagnants sur les besoins des personnes accompagnées afin d'en déduire avec elles des actions qui vont y répondre

Je suis un accompagnant

A destination d'un groupe de personnes accompagnées pour les sensibiliser sur les sujets en santé, augmenter leur pouvoir d'agir sans stigmatisation individuelle (empowerment collectif) et favoriser l'enrichissement mutuel (pair-aidance ou pair-accompagnement) :

A partir du questionnaire et d'une question, pouvoir faire émerger les idées, les pratiques, les connaissances, les croyances, les désirs, les peurs sur les sujets de manière collective

- Libérer la parole sur certains sujets notamment sur des sujets sensibles et permettre un enrichissement mutuel à travers les situations diverses de chacun, de ses compétences ou de ses savoirs, de ses difficultés
- Permettre une prise de conscience et l'acquisition de connaissances à travers l'expérience des autres
- Améliorer le sentiment de contrôle des personnes accompagnées et leur permettre de contribuer collectivement à influencer sur le dispositif d'accompagnement et/ou sur leur environnement
- Favoriser le partage d'expérience entre personnes accompagnées pour stimuler le développement de leur pouvoir d'agir, leur sens critique et leur estime de soi : expression collective source de dédramatisation ou déculpabilisation ou encore d'assurance

METTRE EN PLACE DES ATELIERS INDIVIDUELS ET COLLECTIFS



Atelier individuel



Information complémentaire



Atelier collectif



Outils à utiliser

INTRODUCTION

Je connais quelqu'un avec qui je peux parler de ma santé ?

Dans le cadre d'un atelier individuel

- Permettre à la personne de nommer toutes les personnes avec lesquelles elle parle ou peut parler de la santé
- Place du professionnel de l'ESMS ?
- Place du professionnel de santé ?
- Place du médecin traitant ?
- Aller plus loin en évoquant les freins de la personne vis à vis des professionnels, ses difficultés (lesquelles ?), ses peurs (lesquelles)...
- Trouver avec la personne les solutions à ses craintes, peurs, difficultés...





Dans le cadre d'un atelier collectif

- Permettre à chaque participant de nommer (ou pas) les personnes avec lesquelles elles parlent (ou pas) de santé
- Mettre en commun et lister toutes les personnes potentielles
- A partir de la liste, faire deux colonnes en mettant d'un côté : "Pourquoi j'ai envie de parler avec cette personne" et de l'autre "Pourquoi je n'ai pas envie de parler avec cette personne"

J'ai appris à être en bonne santé



Dans le cadre d'un atelier individuel

- Donner sa propre définition de la bonne santé



Dans le cadre d'un atelier collectif

- Proposer un brainstorming sur la bonne santé avec les idées de chacun et en donner une définition commune

ALIMENTATION

Je mange 3 fois par jour ?



Dans le cadre d'un atelier individuel

- Evoquer le rythme des repas journaliers (quand je mange ? Qu'est-ce que je mange lors de ces 3 temps ?)
- Evoquer le grignotage
- Si je ne mange pas régulièrement, qu'est-ce qui se passe ?
- Pourquoi je ne mange pas régulièrement ? Manque de temps ? Je n'ai pas faim ? Peur de grossir ? Pas de plaisir à manger ?
- Quelles sont les situations qui font plus particulièrement que je ne mange pas régulièrement ? Quand je suis seule ? Quand je suis triste ? Quand je travaille ?
- Des situations vécues où j'ai besoin ou envie de manger plus régulièrement ? Activité physique ? Travail ? Repas avec les autres ou festifs ? Vacances ?
- Voir avec la personne les réponses pouvant être apportées aux difficultés rencontrées...

Dans le cadre d'un atelier collectif



- Réaliser un atelier sur "Pourquoi manger plusieurs fois par jour ?"
- Possibilité dans cet atelier de parler de l'acte de manger sur le plan physiologique (exemple du carburant et de la voiture) mais aussi sur le plan du plaisir ou de la convivialité
- A travers le vécu et les pratiques de chaque participant du groupe, relever les freins au rythme de repas régulier et collectivement rechercher des réponses ou solutions à ces difficultés
- Proposer un atelier sur "Quand manger ?"
- Possibilité dans cet atelier de travailler sur les différents types de repas et de les nommer
- Focus possible sur le petit déjeuner ou sur le goûter



Astuces

Ne pas hésiter à compléter et à indiquer les différents types de moments de repas matin/midi/soir

Autres outils



- Mallette "Ma santé 2.0" disponible sur la prévention des maladies vasculaires "Mon cœur ma santé" avec les fiches "alimentation"
- Fiches SantéBD
- Site internet "Cancer, en parler à tous"
<https://cancers-enparleratous.org/>

Je mange des fruits et légumes tous les jours ?



Dans le cadre d'un atelier individuel

- Questionner la composition des repas et travailler à des recettes personnalisées selon ses goûts
- Travail sur les goûts et dégoûts liés aux végétaux



Dans le cadre d'un atelier collectif

- Proposer un atelier "Fruits et légumes"
- Jeu classement des fruits et légumes selon leur catégorie + les apports (sur le plan nutritionnel, plaisir...)
- Travailler des recettes (atelier cuisine spécifique végétaux)



Astuces

Préciser fruits OU légumes si besoin



Autres outils

- Mallette "Ma santé 2.0" disponible sur la prévention des maladies vasculaires "Mon cœur ma santé" avec les fiches "alimentation"
- Fiches SantéBD
- Site internet : <https://cancers-enparleratous.org>

Je mange équilibré ?



Dans le cadre d'un atelier individuel

- Donner une définition de repas équilibré pour la personne
- Notion d'équilibre ? Evocation chez la personne ? Représentation individuelle ?



Dans le cadre d'un atelier collectif

- Proposer un brainstorming sur le repas équilibré avec les idées de chacun et en donner une définition commune
- Travailler les groupes d'aliments et leurs apports nutritionnels



Astuces

Le message important à faire passer est qu'il est essentiel de manger de tout

SPORT

Je fais du sport ?



Dans le cadre d'un atelier individuel

- Poser quelques questions : ressentis quand la personne fait du sport, quel sport, pourquoi ce sport ? Comment je me sens quand je fais du sport ?
- ·Si elle ne fait pas de sport, faire exprimer ses freins, ses peurs ?
- ·Voir avec elle quelle activité physique elle pourrait faire, à sa portée ? Ce qu'elle aimerait faire



Dans le cadre d'un atelier collectif

- Atelier sport/activité physique et bienfait sur la santé
- Faire réfléchir collectivement sur la notion de sport : qu'est-ce que le sport ? Qu'est-ce que l'activité physique ? Pourquoi je fais du sport ? Pourquoi je n'en fais pas ?
- Comment se sentir bien ? Lister avec les personnes les bienfaits expérimentés de l'activité physique
- Rechercher avec les personnes ce que l'on peut faire si on n'aime pas le sport



Astuces

Voir "sport" aussi sur l'angle "activité physique"



Autres outils

- Mallette "Ma santé 2.0" disponible sur la prévention des maladies vasculaires "Mon cœur ma santé" avec les fiches "activité physique"
- Fiches Santé BD « activité physique adaptée » et « Bien bouger »
- Site internet : <https://cancers-enparleratous.org>

SOMMEIL

J'ai du mal à m'endormir ?



Dans le cadre d'un atelier individuel

- Questionner sur les causes possibles liées à la personne ou à son environnement ? Les situations qui vont favoriser l'endormissement ou au contraire le freiner ? (Problèmes personnels, jeux vidéo/écrans avant d'aller dormir, repas du soir, consommation d'excitants...)
- Les situations vécues qui favorisent l'endormissement ?

Je me réveille plusieurs fois la nuit ?



Dans le cadre d'un atelier individuel

- Questionner sur les causes possibles liées à la personne ou à son environnement ou à son contexte de vie ? Les situations qui vont favoriser le réveil nocturne ou au contraire celles qui vont le freiner ? (Problèmes personnels, envie d'uriner, le bruit, autres causes extérieures ?)
- Solutions vécues et repérées pour ne pas se réveiller la nuit ?

Pour ces 2 questions sur le sommeil :



Dans le cadre d'un atelier collectif

- Demander collectivement de repérer ce qui favorise le sommeil et au contraire ce qui empêche de dormir
- Demander au groupe leurs idées astuces pour arriver à s'endormir et à bien dormir
- Proposer un groupe de parole pour ceux qui en ont besoin
- Aborder la notion du rythme et du temps de sommeil à partir de l'expérience de chacun/Faire prendre conscience que chacun à son rythme propre qu'il est bon de respecter pour être en forme



D'autres outils

- Mallette "Ma santé 2.0" disponible sur la prévention des maladies vasculaires "Mon cœur ma santé" sur les fiches "stress"

ADDICTION

Je connais les dangers de la drogue ?



Dans le cadre d'un atelier individuel

- Questionner sur les types de drogue que la personne connaît, demander les dangers...
- Faire de la prévention au besoin



Dans le cadre d'un atelier collectif

- Atelier drogue
- Brainstorming sur les types de drogue connus et sur les dangers



Autres outils

- Fiche Santé BD cannabis

Je bois de l'alcool tous les jours ?



Dans le cadre d'un atelier individuel

- Questionner sur le type de boissons consommées ?
- Qu'est-ce que pour elle une boisson alcoolisée ?
- Que boit la personne comme boissons alcoolisées ? Quand et quelle quantité ?



Dans le cadre d'un atelier collectif

- Travail sur les différents types de boissons alcoolisées, les quantités, les effets de l'alcool (les dangers et répercussions sur la santé, sur la vie quotidienne, les relations avec les autres, comment "je me sens"...)

Je suis toujours sur mon téléphone ou sur mon ordinateur ?



Dans le cadre d'un atelier individuel

- Voir avec la personne quels types d'écran elle dispose ? Téléphone ? Ordinateur fixe ou portable ? tablette ? TV ? Console ?
- Fréquentation des réseaux sociaux ?
- Evaluer avec la personne le temps passé sur les différents types d'écran
- Si besoin proposer un calendrier et y inscrire la durée quotidienne



Dans le cadre d'un atelier collectif

- Atelier sur la prévention des écrans
- Les types d'écrans
- Utilisation et fréquentation des réseaux sociaux
- Avantages et dangers des écrans (santé, vie personnelle, relation aux autres...)
- Définition collective d'un code de bonne conduite



Astuces

Préciser avec la ou les personnes la notion de "toujours"

Je fume tous les jours ?



Dans le cadre d'un atelier individuel

- Demander la quantité
- Depuis quand ?
- Est-ce que la personne a cherché à s'arrêter ?
- Si oui ? Pourquoi elle a repris ? Les difficultés rencontrées ?
- Les moyens qui pourraient lui permettre de diminuer ou arrêter la cigarette ?



Dans le cadre d'un atelier collectif

- Atelier sur le tabagisme
- Les bonnes attitudes à avoir quand je suis fumeur
- Les dangers du tabac pour moi
- Les dangers du tabagisme passif pour les autres



Autres outils

- Fiche Santé BD tabac
- Vidéo Ma S@nté 2.0 fiche tabac (témoignages)

MES EMOTIONS

Je me sens souvent triste ?



Dans le cadre d'un atelier individuel

- Questionner sur la fréquence de cet état de tristesse. Est-il permanent ? A certains moments de la journée ? de la semaine ? dans certaines situations ?
- Questionner sur les causes ? Les situations qui provoquent cette tristesse ?
- Questionner sur les personnes de son entourage avec qui elle peut parler
- Questionner sur ses besoins sous-jacents ?
- Qu'est-ce qu'elle fait quand elle est triste ?
- Que peut-elle faire pour être moins triste ? Solutions ?

Dans le cadre d'un atelier collectif



- Atelier sur les émotions
- Qu'est-ce qu'une émotion (qu'est-ce que ça veut dire être joyeux, triste ?)
- Causes des émotions
- Notion de bonnes ou mauvaises émotions ?
- Comment verbaliser ses émotions pour se sentir mieux ?
- Solutions concrètes pour se sentir mieux
- Faire un groupe de parole pour verbaliser les émotions au moyen du photo langage : chaque personne à partir d'une photo exprimant une émotion exprime ce qu'elle ressent



Astuces

- Préciser la notion de "souvent"
- Insister sur la neutralité de l'émotion : pas de bonne ou mauvaise émotion.



Autres outils

Mallette "Ma s@nté 2.0" disponible sur la prévention des maladies vasculaires "Mon cœur ma santé" sur les fiches "stress"

VIE INTIME

J'utilise un moyen de contraception ?



Dans le cadre d'un atelier individuel

- Est-ce que tu veux en parler ? As-tu des questions sur le sujet ? En parles-tu avec ton médecin/gynécologue ?
- Est-ce que tu penses en avoir besoin ?



Dans le cadre d'un atelier collectif

- Atelier sur la vie intime
- Les différents types de contraception
- Le rôle des contraceptifs
- La prescription de la contraception
- Les lieux où les personnes peuvent apporter des informations

J'utilise des préservatifs ?



Dans le cadre d'un atelier individuel

- Si non, demander si moyen de contraception ou si pas d'activité sexuelle. Est-ce que tu penses en avoir besoin ?



Dans le cadre d'un atelier collectif

- Atelier sur la vie intime
- Prévention des MST
- Comment l'utiliser
- Les lieux où les personnes peuvent apporter des informations

J'ai un suivi gynécologique ?



Dans le cadre d'un atelier individuel

- Si oui, fréquence ?
- Si non, demander pourquoi tu n'y vas pas ? Quelles sont tes craintes ?



Dans le cadre d'un atelier collectif

- Atelier sur la prévention en matière de cancer du sein, de l'utérus



Autres outils

- Mallettes "Ma santé 2.0" disponibles sur le cancer du sein et du cancer de l'utérus
- Vidéo YouTube Santé BD sur le rendez-vous gynécologique

MES DENTS

Je vais chez le dentiste ?



Dans le cadre d'un atelier individuel

- Si oui, quelle fréquence ?
- Si non, pourquoi ? Craintes ? Situations difficiles vécues ?



Astuces

- Préciser avec la ou les personnes la notion de "toujours"

Je me brosse les dents tous les jours ?



Dans le cadre d'un atelier individuel

- Si oui, quelle fréquence ?
- Si non, à quelle fréquence se brosse-t-elle les dents ? Pourquoi ne pas se brosser les dents ? Freins ? Difficultés ?
- Rencontre-t-elle des problèmes dentaires ?
- Rechercher avec la personne comment elle pourrait mettre en place un brossage des dents

Je change de brosse à dents régulièrement ?



Dans le cadre d'un atelier individuel

- Si oui, fréquence ?
- Si non, action de prévention sur la fréquence et l'entretien

Pour les 3 questions :



Dans le cadre d'un atelier collectif

- Atelier sur l'hygiène buccodentaire
- A quoi servent les dents ?
- Les maladies des dents
- Comment j'en prends soin ?
- Le dentiste ? Que fait-il ?
- Le brossage des dents ? Pourquoi ? Quand ? Comment ?
- Exercice pratique de brossage des dents
- Quels sont les outils du dentiste ?
- Mises en situation et jeux de rôle (dentiste et patient)

MES YEUX

J'ai déjà fait un test pour mes yeux ?



Dans le cadre d'un atelier individuel

- Si oui, quand ?
- Si non, pourquoi ? Craintes ?

Je mets des lunettes de soleil ?



Dans le cadre d'un atelier individuel

- Si non, action de prévention sur le danger de ne pas porter des lunettes
- Pourquoi ? Recherches des causes

Pour les 2 questions :

Dans le cadre d'un atelier collectif



- Atelier sur la vue
- Proposer en groupe un retour d'expériences sur les problèmes de vue :
- Quels types de problèmes de vue rencontrés ?
- Quels symptômes ?
- Comment détecter les problèmes de vue ?
- Quels types de tests pratiqués par les personnes ?
- Avec quel professionnel ?
- Le déroulé du rendez-vous chez l'ophtalmologue
- Les préjugés sur le port des lunettes
- Ce que l'on peut mettre à la place des lunettes, leur entretien...
- Les lunettes de soleil ? Pourquoi ? Danger ? Quand et Comment ?
- Mises en situation et jeux de rôle

MES OREILLES

J'ai déjà fait un test pour les oreilles ?



Dans le cadre d'un atelier individuel

- Si oui, quand ?
- Si non, pourquoi ? Craintes ?



Dans le cadre d'un atelier collectif

- Atelier sur l'ouïe
- Proposer en groupe un retour d'expériences sur les problèmes d'audition :
 - Quels types de problèmes rencontrés ? Quels symptômes ?
 - Comment détecter les problèmes d'audition ? Quels types de tests pratiqués par les personnes ? Avec quel professionnel ?
- Le déroulé du rendez-vous chez l'ORL
- Les solutions aux problèmes d'audition

Je sais comment me protéger du bruit ?



Dans le cadre d'un atelier individuel

- Si non, évaluer avec la personne sa perception du bruit. Situations où le bruit l'incommode ? Quand ? Ressentis ? Causes ? Que fait-elle ?
- Si oui, demander comment ? Quels sont les dangers du bruit ?
- Dans quelles situations je dois me protéger du bruit ? Pourquoi ?



Dans le cadre d'un atelier collectif

- Atelier sur les dangers du bruit
- Perception du bruit et du niveau sonore. Au besoin mettre les personnes en situation de bruit et évaluer leur ressenti au fur et à mesure de l'augmentation du niveau sonore
- Connaissance du groupe sur les dangers du bruit ?
- Relevé de situations jugées bruyantes par les personnes ? nuisances perçues ? Ressentis et répercussions ?
- Mesures prises par les personnes en cas de bruit qui les incommode ?
- Tests sur l'utilisation de matériel de protection

MA PEAU

Je connais les dangers du soleil ?



Dans le cadre d'un atelier individuel

- Si oui, quand ?
- Si non, pourquoi ? Craintes ?

Je suis un accompagnant



Dans le cadre d'un atelier collectif

- Atelier sur les dangers du soleil : appel au vécu des participants
- Impact sur soleil ? Quelles situations ai-je rencontré ?
- A quels symptômes je vois que j'ai pris "trop de soleil" ? Conséquences ? sur quoi ? Que faire ?
- Définition collective d'un code de bonne conduite pour se protéger du soleil

Je fais surveiller ma peau par le médecin ?



Dans le cadre d'un atelier individuel

- Si oui, quand ? Par qui ?
- Si non, pourquoi ? Craintes ?
- Quels sont les symptômes qui doivent m'alerter sur ma peau ? (Tâches, rougeurs, grain de beauté qui change d'aspect ou saigne...)



Dans le cadre d'un atelier collectif

- Atelier sur la prévention des cancers de la peau : appel aux connaissances ou au vécu des personnes pour moi ou au sein de leur entourage

BILAN DE SANTÉ

J'ai fait une prise de sang cette année ?



Dans le cadre d'un atelier individuel

- Si oui, quand ? Comment la personne a vécu la situation ? Qu'est-ce qui l'a aidée ?
- Si non, pourquoi ? Craintes ? Comment pourrait-elle dépasser cette peur ou appréhension ?



Dans le cadre d'un atelier collectif

- Atelier sur les examens de sang sous forme de retour d'expériences
- Qui en a déjà fait ? Quand ? Pourquoi ? Dans quelles situations ? Résultats ?
- Ressentis ? Peurs ? Craintes ?
- Qui a vaincu cette crainte ? Et comment ? remèdes ?
- A quoi sert une prise de sang ? Qu'est-ce qu'on peut trouver ? Qui fait la prise de sang ?

DÉPISTAGE

J'ai déjà fait un bilan de la prostate ?



Dans le cadre d'un atelier individuel

- Si oui, quand ? Pourquoi ? Comment la personne vit-elle cet examen ?
- Si non, pourquoi ? Craintes ?
- En a-t-elle déjà parlé à un médecin ? Avec une autre personne ?
- Comment pourrait-elle dépasser cette peur ou appréhension ?



Dans le cadre d'un atelier collectif

- Atelier sur le cancer de la prostate



Autres outils

- Mallette "Ma s@nté 2.0" disponible sur le cancer de la prostate

J'ai fait une mammographie depuis moins de deux ans ?



Dans le cadre d'un atelier individuel

- Si oui, quand ? Comment la personne vit-elle cet examen ?
- Si non, pourquoi ? Craintes ? Peurs ? Connaît-elle des personnes qui pratiquent cet examen ? En a-t-elle déjà parlé avec elles ?
- Comment pourrait-elle dépasser cette peur ou appréhension ?
- De quoi a-t-elle besoin ? Avec qui peut-elle en parler ?



Dans le cadre d'un atelier collectif

- Atelier sur le cancer du sein
- Groupe de paroles de femmes sur la pratique de cet examen et leur vécu



Autres outils

- Mallette "Ma s@nté 2.0" disponible sur le cancer du sein
- Fiche Santé BD mammographie + vidéo YouTube

J'ai fait un dépistage du cancer colorectal ?



Dans le cadre d'un atelier individuel

- Si oui, quand ? Pourquoi ? Comment la personne vit-elle cet examen ?
- Si non, pourquoi ? Craintes ?
- Comment pourrait-elle dépasser cette peur ou appréhension ? De quoi a-t-elle besoin ? Avec qui peut-elle en parler ?



Dans le cadre d'un atelier collectif

- Atelier sur le cancer du colon



Autres outils

- Mallette "Ma s@nté 2.0" disponible sur le cancer colorectal

AUTOMÉDICATION

Je prends des médicaments sans l'accord du médecin ?



Dans le cadre d'un atelier individuel

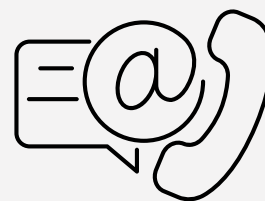
- Quels types de médicaments ? Quelle fréquence ? Pour quoi ? Quelles situations ?
- A qui la personne demande-t-elle conseil ?
- En a-t-elle déjà parlé à son médecin ? Si non pourquoi ?
- En a-t-elle parlé avec le pharmacien ? Demande-t-elle conseil au pharmacien ?
- Connaît-elle les dangers des médicaments ?
- Connait-elle les numéros d'urgence si elle ne se sent pas bien ?

Dans le cadre d'un atelier collectif



- Atelier "Bien utiliser les médicaments" ou "Ne prenons pas les médicaments n'importe comment" : appel à leurs expériences
- A quoi servent les médicaments ?
- Quand en prendre ?
- Qui les prescrit ?
- Médicaments avec ou sans ordonnance ?
- Les médicaments peuvent-ils rendre malades ? Situations vécues ?
- Les dangers
- Quels médicaments peut-on avoir dans sa pharmacie ?
- Que fait-on des boîtes de médicaments non finies ?
- A qui je demande des conseils ?

CONTACT



Myriam AUJAMES

Chargée de projets et d'animation du réseau territorial

ud-aujamesm@udapei59.org

03.28.36.14.10



AVEC LE FINANCEMENT DE



www.udapei59.org

www.masante2point0.fr