



Ayons des conversations significantes

Outils pour les patients + les professionnels

Trousse d'outils pour une gestion de poids

Table des matières

Introduction	3
Informations et exemples	
Outil 1	4
Outil 2	6
Outil 3	8
Outil 4	10
Outil 1 Votre santé	13
Outil 2 Votre périple avec le poids	14
Outil 3 Vos forces et vos défis	15
Outil 4 Votre plan d'action	16 & 17

Introduction

Qu'est-ce qui vous importe?

L'objectif de la trousse d'outils des « 5As » est d'aider les patients et les professionnels de la santé à créer des conversations significatives concernant la gestion du poids. Ceci afin de décider à opter pour le meilleur plan d'action de soins possible, ce en appliquant les meilleures données probantes disponibles, tout en tenant compte des objectifs, des besoins, des valeurs et des préoccupations du patient. Le tout remis en contexte actuel de sa santé mentale, sociale et physique ; de ce périple qu'ont les patients avec leur poids, selon leurs forces et leurs défis pendant ce périple et ainsi comprendre leur volonté de créer un plan personnalisé.

Chaque patient et chaque histoire est unique, en ce sens, la boîte à outils aide les prestataires à comprendre ce qui compte pour les patients et les familles, par la particularité de leur situation.

Quel est le contenu de cette boîte à outils ?

La boîte à outils contient 4 outils : i) Votre santé, ii) votre périple avec le poids, iii) vos forces et vos défis, et finalement iv) votre plan d'action. Chaque outil est accompagné d'un mode d'emploi et d'un exemple.

Pour nous contacter au sujet de commentaires ou de formation, veuillez communiquer avec Melanie Heatherington à l'adresse suivante mnoakes@ualberta.ca

En espérant que cette boîte à outils vous sera d'une grande utilité!

Outil 1 *Consignes d'utilisation*

L'outil 1 est rempli par le patient dans la salle d'attente ou à la maison.

Pour les patients

L'outil 1 vous aidera à décrire votre santé mentale, sociale et physique actuelle.

Pour commencer à l'utiliser :

1. Cochez la case

Veillez remplir cet outil dans le sens des aiguilles d'une montre. Commencez par VOUS et faites le tour du cercle. Cochez dès maintenant les domaines pertinents, ceux qui ont nui à votre vie. Chaque cercle blanc coché signifie « oui ».

2. Déterminez ce que vous voulez faire

Répondez à la question située au milieu du cercle. Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez faire, mais que pour le moment vous ne pouvez pas ? Et voici des exemples pour réponses à celle-ci :

- avoir plus de liens sociaux,
- prendre l'avion pour rendre visite à ma sœur,
- jouer avec mes petits-enfants, ou
- se sentir plus reposé, en entre autres choses.

3. Réfléchir à l'importance de cette question

Réfléchissez bien et discutez avec votre médecin des raisons pour lesquelles c'est important pour vous. Cet outil aide à amorcer une conversation avec votre professionnel de la santé.

Pour les professionnels

Cet outil permet de savoir où se situe votre patient par rapport à : sa santé mentale, sociale et physique, et où il veut être. L'outil 1 est rempli par le patient.

Pour commencer à l'utiliser :

1. Comprendre comment le patient se perçoit

Une fois le questionnaire rempli, jetez un coup d'œil pour identifier les aspects qui nuisent à la vie du patient. Utilisez cette information pour entamer la conversation sur sa santé mentale, sociale et physique actuelle. Observez les interconnexions.

2. Creusez un peu

Peut-être aurez-vous besoin d'approfondir certains aspects mis en évidence par le patient pour mieux comprendre pourquoi et comment ceux-ci nuisent actuellement à sa santé. Exemple, vous pourriez lui demander : parlez-moi un peu plus de votre diabète.

3. Commencez à identifier les forces et les défis

Commencez à identifier les forces et les défis du patient. Vous en aurez besoin pour remplir l'outil 3. Les forces sont des qualités telles que les ressources (soutien des amis et de la famille), les stratégies d'adaptation (tenir un journal pour composer avec le stress), la capacité (d'arrêter de fumer), les caractéristiques personnelles (la sociabilité ou l'optimisme), les compétences et les connaissances (trouver des options de loisirs abordables) et d'autres stratégies de résilience pour surmonter les difficultés de la vie.

Exemple

1 Votre santé

Utilisez cette page pour entamer la conversation avec votre professionnel de la santé. Veuillez cocher les aspects pertinents.

Pour les patients + les professionnels



L'un ou l'autre de ces aspects nuisent-ils à votre santé?

VOUS

✓
Votre gestion du temps
p. ex. pas assez de temps pour faire les courses
La douleur qui ne me permet pas de bien me reposer

○
Votre sommeil
p. ex. ne pas se sentir rafraîchi,

✓
Votre douleur
p. ex. maux de dos, arthrite

Douleurs au genou

○
Autres préoccupations
p. ex. tabagisme, alcool, drogues

✓
Autres questions médicales
p. ex. incontinence urinaire

Rosacée

✓
Votre maladie chronique
p. ex. diabète, asthme, SOPK

Diabète

○
Vos revenus
p. ex. pour le logement, les médicaments

✓
Votre vie émotionnelle
p. ex. stress, anxiété, humeur

Stress et anxiété

○
Votre famille
p. ex. enfants, parents, partenaire

○
Vos amis
p. ex. au travail, dans votre communauté

✓
Votre mobilité
p. ex. marcher, s'agenouiller,

Marcher et s'agenouiller

○
Vos activités quotidiennes
p. ex. s'habiller, hygiène personnelle

○
Votre profession
p. ex. retraité, femme au foyer, chômeur

Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez faire, mais que pour le moment vous ne pouvez pas?

Promener mon chien

Pourquoi est-ce important?

Je me sentirai en bonne santé

Exemple

Outil 2 *Consignes d'utilisation*

L'outil 2 est rempli par le professionnel de la santé tandis que le patient reconsidère et raconte les événements stressants de sa vie.

Pour les patients

Le but de l'outil 2 est d'identifier et d'établir des liens entre les événements de vie et la manière dont ceux-ci ont nui à votre poids et votre santé.

1. En y repensant: Relier les événements à la santé

Le professionnel de la santé vous demandera de revenir en arrière et de lui parler des événements stressants de la vie tels que:

- un changement d'état civil,
- un changement de profession,
- la mort ou la maladie d'un être cher,
- une grossesse ou la ménopause

Cela peut aussi inclure des événements tels que:

- l'initiation à un traitement médicamenteux ou
- d'avoir arrêté de fumer.

Pensez à la façon dont ces événements ont troublé votre poids et votre santé.

2. Visualisation d'événements dans une ligne de temps

Votre professionnel de la santé établira une chronologie de ces événements et vous accompagnera pour savoir comment ceux-ci ont nui à votre poids et votre santé. Cette visualisation vous aidera à faire les liens entre les événements qui ont entraîné des problèmes de santé et des changements de poids, mais aussi avec les stratégies d'adaptation que vous avez utilisées pour faire face à l'adversité.

Pour les professionnels

Cet outil aide à identifier et à établir des liens entre les événements de la vie et l'incidence qu'ils peuvent avoir sur le poids et la santé du patient. Il aide aussi à reconnaître la capacité et les stratégies que le patient utilise pour affronter l'adversité.

1. Écouter et connecter

Invitez le patient à remonter le temps et à réfléchir aux événements de la vie qui ont eu une incidence sur son poids et sa santé, tels qu'un changement d'état civil ou la prise d'un nouveau médicament. Écoutez-le activement et essayez d'établir des liens entre ce qui s'est passé et la façon dont cela aurait troublé la santé et le poids.

2. Notez les événements en ordre chronologique

Dessinez des lignes horizontales pour vous aider à dessiner la ligne du temps. Écrivez-y les événements et la façon dont ceux-ci ont nui à la santé et au poids de la personne dans la zone ci-dessus. Dessinez une puce, puis ajoutez-y la valeur de poids pour ainsi créer une suite chronologique.

3. Comprendre la situation du patient

Utilisez cette ligne du temps en tant qu'accessoire de conversation pour co-interpréter les circonstances du patient et ainsi relier les différents événements.

Co-identifier les forces et les défis du patient. Le fait d'avoir arrêté de fumer ou d'avoir réussi à composer avec une maladie grave personnellement ou celle d'un proche est un exemple de force. Inversement, le fait d'être présentement déprimé ou d'éprouver un effritement des liens sociaux constitue un défi.

Identifiez également si la personne fait des commentaires négatifs sur elle-même et sur ses croyances au sujet de l'obésité.

Exemple

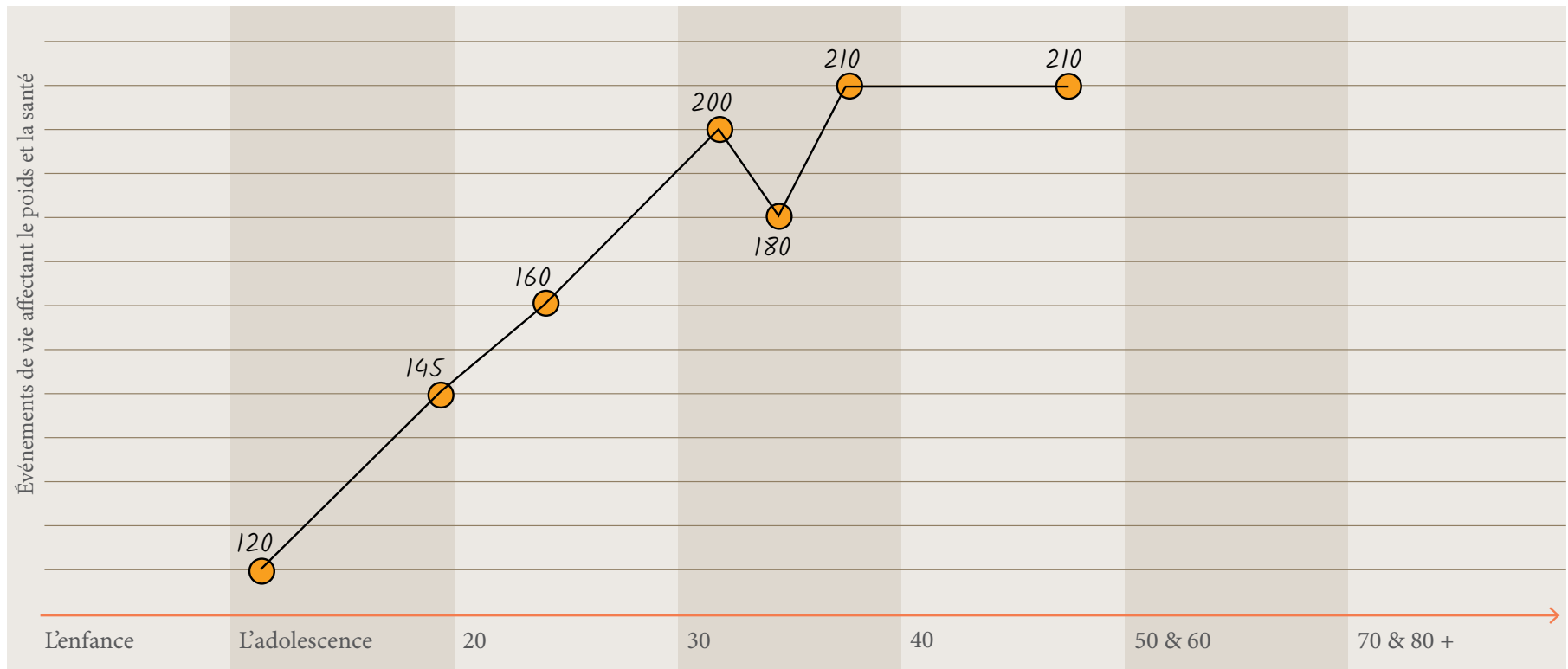
2 Le périple de votre poids

Demandez au patient de vous raconter le périple qu'il vit avec son poids. Dessinez une ligne du temps de ce voyage. Notez les événements de la vie importants qui se sont produits et comment ils ont nui à sa santé.

Pour les patients + les professionnels



Childhood	Adolescence	20	30	40	50 & 60	70 & 80 +
	Déménage au Canada, apprendre la langue et la culture fut très stressant. Cela a conduit à une alimentation émotive.	Commence l'Université et change de ville. Première fois seule. Aucune connaissance en matière d'épicerie. Premier petit ami. Son père est décédé récemment, a eu une maladie cardiaque à la suite du diabète.	Se marie. Première grossesse à 32 ans. Va chez Weight Watchers après la naissance de Lucy. Perds 10 livres, mais les reprends.	Vient d'être diagnostiqué du diabète. Causant du stress et de l'anxiété. Beaucoup de douleurs au genou. Cette douleur nuit au sommeil. Fais des efforts pour maintenir son poids bas.		



Exemple

Tous droits réservés © Université de l'Alberta, 2019. Tous droits réservés. Il est interdit de copier, de publier, distribuer, ou de reproduire sous une forme quelconque ce matériel tant partiellement que dans son intégralité sans le consentement écrit de l'Université de l'Alberta. L'Université de l'Alberta décline expressément toute responsabilité quant à l'utilisation de ce matériel et à toute réclamation, action, demande ou poursuite découlant d'une telle utilisation.

Tool 3 *Instructions*

L'outil 3 est rempli par le professionnel de la santé en fonction des forces et des défis identifiés par la personne jusqu'à présent lors de la conversation.

Pour les patients

L'outil 3 vous aide à réfléchir sur la façon dont certaines de vos forces ont pu être soutenues tout au long de votre périple et les effets qu'elles ont eues sur votre santé et votre bien-être. Il aide aussi à identifier les défis actuels qui nuisent à votre santé.

1. Reconnaître mes forces et mes défis

Le professionnel de la santé rédigera et discutera des forces identifiées dans les outils 1 et 2. Il s'agit des ressources et des compétences dont vous disposez pour réussir les transitions de vie qui surviennent parfois des conditions difficiles et maintenir votre bien-être. Par exemple, la capacité de faire face à un changement d'état civil ou de profession.

Le professionnel de la santé écrira et discutera également des défis à relever. Il peut s'agir de problèmes de sommeil, d'horaires de travail intense ou de problèmes d'image corporelle qui nuisent votre santé actuellement.

2. Écouter et réfléchir

Écoutez le résumé du professionnel de la santé sur la façon dont les forces particulières de votre parcours vous ont aidé à vous adapter au changement, à faire face à l'adversité et à atteindre ou maintenir votre bien-être. Réfléchissez aux défis identifiés. Pensez s'il y a quelque chose que vous aimeriez aborder à ce stade-ci.

Pour les professionnels 1

L'outil 3 aide le patient à s'engager dans un processus de réflexion concernant la façon dont ses forces particulières ont pu être soutenues au cours de son périple ainsi que sur les effets qu'elles ont eu sur sa santé et son bien-être. Il l'aide également à identifier ses défis actuels qui nuisent à sa santé.

1. Suivi des forces et des défis

Veillez écrire sur l'outil 3, chaque fois que vous identifiez des points forts. Comme nous l'avons mentionné précédemment, les forces sont les qualités d'une personne; les stratégies de résilience que les gens développent pour relever les défis lors de circonstances de vie difficiles. Par exemple : stratégies pour surmonter le stress causé par un divorce ou d'autres événements difficiles de la vie.

Écrivez également les défis que la personne éprouve actuellement : troubles de sommeil, diabète mal contrôlé, douleur, d'alimentation émotive, d'inquiétude pour une opération, et autres.

2. Concentration et réflexion sur les points forts

Concentrez-vous sur les points forts des patients et réfléchissez à la façon dont ces points forts l'ont aidé à s'adapter au changement, à faire face à l'adversité et à atteindre ou maintenir leur bien-être tout au long de leur périple. Aider vos patients à voir leurs propres forces. Réfléchissez également aux défis identifiés. Demandez-lui : s'il y aurait quelque chose qu'il aimerait aborder à ce stade-ci. Aidez-le à choisir ses priorités. Et si le patient est prêt à planifier l'action, présentez-lui l'outil 4.'

Exemple

3 Vos forces et vos défis

Écrivez et réfléchissez sur les points forts de la personne face à l'adversité. Et aussi sur les défis actuels.

Points forts

Elle a surmonté le stress lorsqu'elle est arrivée au Canada.

Même si elle a mal au genou, elle réussit très bien à élever sa fille.

Elle a appris à vivre seule et à faire l'épicerie.

Elle est très sociable et amicale

Difficultés

Vivre avec le diabète cause du stress et de l'anxiété.

Même si elle a mal au genou, elle réussit très bien à élever sa fille.

La douleur l'empêche de dormir.

Pour les patients + les professionnels

Group des
«5A»
de la gestion
de l'obésité

Résumé de l'intégration

Réfléchir sur les forces et les ressources du patient pour résoudre les problèmes ou faire face à l'adversité. La capacité de gérer efficacement les différentes situations stressantes est liée à l'acceptation.

Réfléchissez aux défis qui pourraient nuire à l'atteinte du bien-être.

Est-ce que cela reflète bien votre point de vue? Aimerez-vous relever l'un de ces défis?

Tu as beaucoup de forces et de détermination ! Vous êtes une femme forte ! Vous avez surmonté le stress après avoir déménagé au Canada et vous vous êtes intégrée avec succès à une nouvelle culture. Vous travaillez très fort pour faire d'autres choses.

Le principal défi est peut-être la douleur que vous ressentez au genou et qui nuit tant à votre qualité de vie, qui trouble votre sommeil et ne vous permet pas de promener votre chien. C'est ce que vous indiquez vouloir faire (outil 1). Vous êtes une personne très compétente et tout cela est traitable.

Puis-je suggérer quelques pistes de réflexion?

Quelles sont vos priorités?

S'attaquer à la douleur au genou

Exemple

Tool 4 *Consignes d'utilisation*

L'outil 4 comprend deux pages. La page 1 est remplie par le patient et par le professionnel de soins.

La page 2 est remplie à domicile par le patient

Pour les patients

L'outil 4 sert à la fois, vous et votre professionnel de la santé, à élaborer un plan d'action. Vous sentez-vous prêt ?

1. Identifiez et sélectionnez vos priorités

En collaboration avec votre professionnel de la santé, explorez 2 ou 3 possibilités d'action. Par exemple : l'une pour promener votre chien, une autre pour profiter d'une randonnée ou pour mieux dormir.

Réfléchissez à la manière, au moment et à l'endroit où vous pourriez accomplir ces mesures. Puis choisissez l'option la plus motivante et la plus réalisable.

2. Planification et réflexion

Expliquez pourquoi cette action est importante pour vous. Planifiez avec votre professionnel de la santé des étapes simples qui vous aideront à l'obtenir, soit celle vous avez l'intention de faire (se procurer une genouillère pour réduire la douleur pendant que vous marchez, ou prendre rendez-vous avec un physiothérapeute). Inscrivez une date, cela vous aidera à faire le suivi et à comparer avec d'autres plans.

Réfléchissez à ce que vous ressentez par rapport à votre plan et notez votre niveau de confiance sur l'échelle.

3. Essais et suivi

Essayez votre stratégie, puis surveillez ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas. Ainsi vous pourrez adapter votre plan à tout moment.

Notez ce que vous ressentez : vos sentiments, vos pensées, votre humeur, vos décisions, vos activités ou tout autre aspect qui vous aideront à apprendre et à identifier ce qui

Pour les professionnels

Travailler avec votre patient pour créer un plan d'action. Commencez par lui demander : *Vous sentez-vous prêts ?*

1. Aidez-les à explorer et à sélectionner leurs priorités

Si cette partie de la conversation a lieu lors d'une deuxième rencontre, commencez par demander : *Qu'est-ce qui a changé ?*

Guidez votre patient dans l'identification de ses actions envisageables. Explorez avec lui d'une 1 à 3 possibilités. Invitez-le à réfléchir à la manière, au moment et à l'endroit où chaque de ces actions pourraient être mise en œuvre.

Aidez votre patient à choisir l'action la plus motivante et la plus réalisable pour lui. Rappelez-lui ses points forts, et explorez ensemble si certains d'entre eux ne pourraient pas lui être utiles.

Incitez-le à réfléchir sur la certitude qu'il a de la mise en œuvre de ces actions. Et si le niveau de confiance est inférieur à 3, repensez le plan d'action.

Encouragez votre patient à rentrer chez lui, à essayer le plan et à voir comment celui-ci fonctionne pour lui. Encadrez-le pour qu'il puisse suivre ses efforts, tout en lui permettant d'identifier ce qui déclenche ses actions.

Conseillez votre patient. Invitez-le à demander de l'aide s'il se sent coincé par l'une des étapes, si celui-ci est maintenant rendu une habitude, créer un nouveau plan.

Exemple page 1

4 Votre plan d'action

Si le patient se sent prêt, explorez et priorisez les domaines d'action. Pensez aux détails et choisissez l'un d'eux.

Pour les patients + les professionnels



1 Explorer les actions prioritaires

Priorisez de 1 à 3 actions réalisables

A) Commencez à marcher

B) Suivez des cours sur le diabète

C) Méditer pour réduire mon anxiété

Détails du plan

Comment prévoyez-vous le faire ?

Utilisez une orthèse orthopédique pour réduire ma douleur au genou. Parler à mon mari et à Lucy de mon plan. Les inviter à se joindre à moi.

Quand prévoyez-vous le faire ?

Cette semaine, j'achète l'attelle de genou. Je planifie de marcher d'abord pendant 15 minutes, puis je vois ce que je ressens. D'ici mercredi, je dois l'avoir fait.

Où pouvez-vous le faire ?

Dans mon quartier

Comment prévoyez-vous le faire ?

M'inscrire aux repas et à l'atelier de planification

Quand prévoyez-vous le faire ?

Le prochain cours est offert le 15 octobre

Où pouvez-vous le faire ?

À ma clinique de santé

Comment prévoyez-vous le faire ?

Rejoindre un groupe ou un cours de relaxation

Quand prévoyez-vous le faire ?

Mardi prochain

Où pouvez-vous le faire ?

À mon centre communautaire

2 Encerclez l'action la plus motivante et la plus réaliste

Qui peut vous aider ?

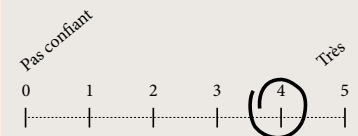
Son mari

Est-ce que vos points forts pourraient vous aider ?

Rappelez-vous que vous aimez passer du temps avec les autres et que vous avez beaucoup de soutien. Vous avez beaucoup de détermination

3 Réfléchir

Sur une échelle de 0 à 5, comment noteriez-vous votre plan ?



Si votre pointage est inférieur à 3, réévaluez votre plan.

Exemple page 1

Exemple page 2

4 Votre plan d'action

Planifiez ensemble les étapes à suivre pour arriver à l'action prévue. Puis rentrez chez vous et essayez-le. Adaptez-le à vos besoins et suivez vos résultats.

4 Essayez et adaptez votre plan d'action

Essayez votre plan pour voir ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas. Apprenez en plus sur vos besoins et sur la façon de maintenir vos efforts.

C'est correct d'adapter votre plan ici et là si vous ressentez le besoin. Par exemple : demandez de l'aide, changez une heure ou prenez un nouveau rendez-vous.

Réfléchissez, vous sentez-vous coincé? Vous rapprochez-vous de votre but? Quelles mesures pouvez-vous prendre pour faire un pas de plus? Utilisez l'espace ci-dessous pour identifier ce qui fonctionne ou pas, pour ainsi voir comment vous pourriez modifier votre plan. (Imprimer une page par mois)

Action envisagée : Commencez à marcher 2/sem. Débutez par 15 min, puis augmentez de 5 minutes en 1 mois.

✓ Semaine 1 Pas de problème, j'étais très motivé et je me sentais plein d'énergie.

✓ Semaine 2 J'étais fatiguée, il y avait beaucoup de stress au travail, mais j'y arrivée. Je suis très fière de moi.

✗ Semaine 3 Cette semaine n'a pas été bonne. Je n'ai pas marché. Il fait trop chaud. Je vais essayer de changer l'heure, et le faire avant de m'endormir.

Semaine 4

Croyez-vous que ceci est devenu une habitude?

Pensez-vous pouvoir commencer un nouveau plan?

Pour les patients + les professionnels



Date

Le 9 août 2018

5 Suivi

Tenez un journal ou un autre outil pour suivre vos efforts.

Mon action est enclenchée lorsque :

- ✓ Je suis reposé
- ✓ Je suis de bonne humeur
- Je planifie – je suis à l'avance
- ✓ Quelqu'un aide
- L'emplacement est accessible
- ✓ J'ai des signaux/indices
- J'en ai déjà effectué un
- ✓ J'ai une récompense
- ✓ Autre

Je suis moins susceptible de marcher lorsque je suis fatiguée et qu'il fait très chaud. Je vais essayer de changer l'heure et me donner un repère visuel, tel que laisser mes chaussures à l'entrée.

Exemple page 2

1 Votre santé

Utilisez cette page pour entamer la conversation avec votre professionnel de la santé. Veuillez cocher les aspects pertinents.

L'un ou l'autre de ces aspects nuisent-ils à votre santé?

VOUS

Votre gestion du temps
p. ex. pas assez de temps pour faire les courses

.....
.....

Votre sommeil
p. ex. ne pas se sentir rafraîchi, apnée du sommeil

.....
.....

Votre douleur
p. ex. maux de dos, douleurs au genou, arthrite

.....
.....

Autres préoccupations
p. ex. tabagisme, alcool, drogues

.....
.....

Autres questions médicales
p. ex. problèmes de peau, incontinence urinaire

.....
.....

Votre maladie chronique
p. ex. diabète, asthme, SOPK

.....
.....

Vos revenus
p. ex. pour le logement, la nourriture, les médicaments

.....
.....

Votre vie émotionnelle
p. ex. stress, anxiété, dépression, humeur

.....
.....

Votre famille
p. ex. enfants, parents, partenaire

.....
.....

Vos amis
p. ex. au travail, dans votre communauté

.....
.....

Votre mobilité
p. ex. marcher, s'agenouiller, soulever des objets

.....
.....

Vos activités quotidiennes
p. ex. s'habiller, hygiène personnelle

.....
.....

Votre profession
p. ex. retraité, femme au foyer, chômeur

.....
.....

Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez faire, mais que pour le moment vous ne pouvez pas?

.....
.....

Pourquoi est-ce important?

2

Le périple de votre poids

Pour les patients + les professionnels



Demandez au patient de vous raconter le périple qu'il vit avec son poids. Dessinez une ligne du temps de ce voyage. Notez les événements de la vie importants qui se sont produits et comment ils ont nui à sa santé.

L'enfance	L'adolescence	20	30	40	50 et 60	70 et 80+
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Événements de vie affectant le poids et la santé	L'enfance	L'adolescence	20	30	40	50 et 60	70 et 80+

3 Vos forces et vos défis

Écrivez et réfléchissez sur les points forts de la personne face à l'adversité. Et aussi sur les défis actuels.

Points forts

Difficultés

Résumé de l'intégration

Réfléchir sur les forces et les ressources du patient pour résoudre les problèmes ou faire face à l'adversité. La capacité de gérer efficacement les différentes situations stressantes est liée à l'acceptation.

Réfléchissez aux défis qui pourraient nuire à l'atteinte du bien-être.

*Est-ce que cela reflète bien votre point de vue?
Aimeriez-vous relever l'un de ces défis?*

Quelles sont vos priorités?

4 Votre plan d'action



Si le patient se sent prêt, explorez et priorisez les domaines d'action. Pensez aux détails et choisissez l'un d'eux.

1 Explorer les actions prioritaires

Priorisez de 1 à 3 actions réalisables

A

.....
.....
.....

Détails du plan

Comment prévoyez-vous le faire ?

.....
.....
.....

Quand prévoyez-vous le faire ?

.....
.....
.....

Où pouvez-vous le faire ?

.....
.....
.....

B

.....
.....
.....

Comment prévoyez-vous le faire ?

.....
.....
.....

Quand prévoyez-vous le faire ?

.....
.....
.....

Où pouvez-vous le faire ?

.....
.....
.....

C

.....
.....
.....

Comment prévoyez-vous le faire ?

.....
.....
.....

Quand prévoyez-vous le faire ?

.....
.....
.....

Où pouvez-vous le faire ?

.....
.....
.....

2 Encerclez l'action la plus motivante et la plus réaliste

Qui peut vous aider ?

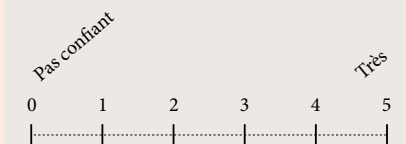
.....
.....
.....

Est-ce que vos points forts pourraient vous aider ?

.....
.....
.....

3 Réfléchir

Sur une échelle de 0 à 5, comment noteriez-vous votre plan ?



Si votre pointage est inférieur à 3, réévaluez votre plan.

4 Votre plan d'action

Planifiez ensemble les étapes à suivre pour arriver à l'action prévue.
Puis rentrez chez vous et essayez-le. Adaptez-le à vos besoins et suivez vos résultats.

4 Essayez et adaptez votre plan d'action

*Essayez votre plan pour voir ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas.
Apprenez en plus sur vos besoins et sur la façon de maintenir vos efforts.*

C'est correct d'adapter votre plan ici et là si vous ressentez le besoin. Par exemple : demandez de l'aide, changez une heure ou prenez un nouveau rendez-vous.

*Réfléchissez, vous sentez-vous coincé? Vous rapprochez-vous de votre but?
Quelles mesures pouvez-vous prendre pour faire un pas de plus? Utilisez l'espace
ci-dessous pour identifier ce qui fonctionne ou pas, pour ainsi voir comment
vous pourriez modifier votre plan. (Imprimer une page par mois)*

Action envisagée :

Semaine 1

Semaine 2

Semaine 3

Semaine 4

Croyez-vous que ceci est devenu une habitude?

Pensez-vous pouvoir commencer un nouveau plan?

Date

5 Suivi

Tenez un journal ou un autre outil pour suivre vos efforts.

Mon action est enclenchée lorsque :

- Je suis reposé
- Je suis de bonne humeur
- Je planifie – je suis à l'avance
- Quelqu'un aide
- L'emplacement est accessible
- J'ai des signaux/indices
- J'en ai déjà effectué un
- J'ai une récompense
- Autre

Références

1. Noël G, Luig T, Heatherington M, & Campbell-Scherer DL. Developing tools to support patients and healthcare providers when in conversation about obesity: The 5As Team Program. *Information Design Journal*. 2018; 24(2):131-150.
2. Luig T, Elwyn G, Anderson R, Campbell-Scherer DL. Facing obesity: adapting the collaborative deliberation model to deal with a complex long-term problem. *Journal of Patient Education and Counseling*. 2019;102(2):291-300.
3. Luig T, Anderson R, Sharma AM, Campbell-Scherer DL. Personalizing obesity assessment and care planning in primary care: patient experience and outcomes in everyday life and health. *Clinical Obesity*, 2018; 8(6): 411-423.

Financé par

Ce travail a été financé par les Instituts de recherche en santé du Canada.