

Rencontre d'échanges de pratiques en ETP diabète

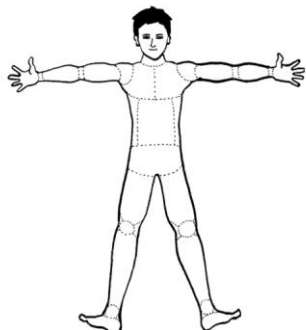
2 avril 2024

Silhouette

Indiquez sur le schéma les parties du corps où vous res :

En vert : « Ça me fait du bien. »

En rouge : « Ça me fait mal. » / « Je ne me sens pa



Nom de l'outil : Silhouette « J'identifie les effets de l'activité physique »

Auteur : Diabète Occitanie

Description : Cet outil permet d'analyser ses sensations pendant et/ou après la pratique d'activité physique

Thématique : Activité physique

Objectifs : Identifier les effets de l'activité physique sur son corps

Public : Personnes vivant avec un diabète

Animateur : Professionnel.le intervenant en ETP

Utilisation : L'outil est utilisé lors du programme d'ETP de renforcement Diabète : je garde le cap ! Chaque participant reçoit une silhouette et est invité à désigner par une couleur les endroits où il considère que l'activité physique est bénéfique pour son corps et/ou là où il trouve qu'elle fait du bien. Il désigne par une autre couleur les endroits où il pense que l'activité physique peut être dangereuse pour son corps et/ou là où cela lui fait mal.



www.diabeteoccitanie.org



Brozzetti.a@diabeteoccitanie.org