

Bilan Éducatif partagé - Diagnostic éducatif - Objectifs éducatifs Plan P3P écrit conjointement avec le bénéficiaire : Nom & prénom :	VDSI 1 Du :.../.../... A : Acquis B : En cours d'acquisition C. Non acquis	VDSI 2 Du :.../.../... A : Acquis B : En cours d'acquisition C. Non acquis
<p>Le savoir :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaître la physiologie du vieillissement • Reconnaître les situations stressantes pouvant avoir un impact sur sa santé • Connaître les personnes et les structures ressources • Connaître les risques de l'avancée en âge • Connaître les signes précurseurs ou d'alerte d'une pathologie due au vieillissement • Repérer les stratégies positives au bien vieillir <p>Le savoir-faire :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bien gérer ses traitements • Bien utiliser les ressources • Protéger sa santé (dépression, chute, nutrition, addiction, iatrogénie...) • Gérer les complications/symptômes, et les répercussions psychologiques des bouleversements • Se donner des objectifs, doser ses efforts, organiser son activité physique régulière, s'alimenter de façon équilibrée ... <p>Le savoir-être :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aptitude à développer une communication avec son entourage et son réseau social • Savoir garder une confiance en soi, une estime de soi • Pouvoir vivre et tolérer un certain degré d'incertitude • Savoir se protéger de l'hostilité ou des préjugés • Gérer sa vie en harmonie avec ses projets • Se maintenir informé sur ce qui se rapporte à l'avancée en âge • Penser que l'on peut intervenir pour améliorer sa santé, se recréer, intégrer la notion de prévention et de préparation à « bien vieillir » • Accepter de solliciter de l'aide, de former des alliances • Savourer ce qui contribue à son bonheur, construire et maintenir des liens sociaux de qualité ... 		
<p>Compétences d'auto soins</p> <ul style="list-style-type: none"> • Soulager les symptômes • Prendre en compte les résultats d'une autosurveillance, d'une automesure • Mettre en œuvre des modifications à son mode de vie (équilibre diététique, activité physique, lien social) • Prévenir des complications évitables • Faire face aux problèmes liés à l'âge • Impliquer son entourage dans la gestion des symptômes de l'avancée en âge et des répercussions qui en découlent. 		
<p>Compétences d'adaptation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se connaître soi-même, avoir confiance en soi • Savoir gérer ses émotions et son stress • Développer un raisonnement créatif et une réflexion critique • Développer des compétences en matière de communication et de relations interpersonnelles • Prendre des décisions et résoudre un problème • Se fixer des buts à atteindre et faire des choix • S'observer, s'évaluer et se renforcer 		