

Plan Personnalisé de Prévention

Patient : Jean Dupont

Mes priorités en santé

- Obésité : priorité de prévention cardio-métabolique.
- Tabagisme actif déclaré.

Freins rencontrés

- Freins possibles : fatigue, douleurs, habitudes, sommeil, contraintes de travail.
- Dépendance nicotinique, stress, environnement fumeur.

Conseils, modalités pratiques

- Approche non culpabilisante : bilan médical, activité progressive, alimentation structurée.
- Évaluer motivation, proposer réduction ou arrêt, substitution nicotinique si adaptée.

Ressources et intervenants

- Médecin traitant, diététicien, activité physique adaptée, accompagnement pluriprofessionnel.
- Pharmacien, médecin, tabacologue, Tabac info service.

Modalités de suivi

- Rendez-vous médical et suivi coordonné dans les 4 à 8 semaines.
- Point motivationnel dans 2 à 4 semaines.

Ce document aide à structurer un repérage et un plan de prévention. Il ne remplace pas l'évaluation clinique, le jugement du professionnel de santé, ni une consultation médicale.