

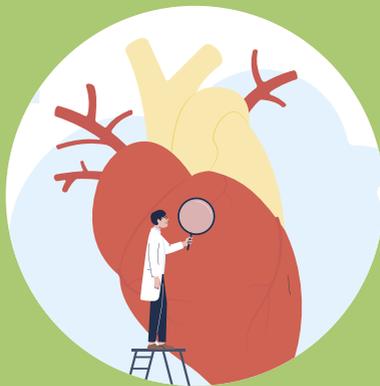


ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

POUR MIEUX VIVRE AU QUOTIDIEN

PHARE

PROGRAMME DE PRÉVENTION DU HAUT
RISQUE CARDIOVASCULAIRE



PÔLE CŒUR-POUMONS-VAISSEAUX

SERVICE DE CARDIOLOGIE ET MALADIES VASCULAIRES
UNITÉ DE PRÉVENTION CARDIOVASCULAIRE

INTRODUCTION

Comprendre sa maladie, ses causes, son suivi et son traitement, tel est l'enjeu de "L'éducation thérapeutique du patient" (ETP). Elle fait partie intégrante des soins.

N'hésitez pas à en parler avec l'équipe qui vous accompagne !



POUR QUI, POURQUOI ?

Vous (ou l'un de vos proches) présentez un ou plusieurs facteurs de risque cardiovasculaire, ou une maladie cardiovasculaire et vous ressentez le besoin d'être davantage accompagné(e) pour mieux vivre avec cette maladie ? Ce programme d'éducation thérapeutique peut vous intéresser !



Avec le soutien de professionnels, l'éducation thérapeutique offre des espaces privilégiés vous permettant :

- d'échanger sur la maladie et ses impacts au quotidien ;
- de réfléchir et trouver des solutions adaptées aux difficultés que vous rencontrez ;
- de renforcer les connaissances et les capacités qui vous sont utiles pour gérer au mieux votre situation.

QUOI ?

Dans le cadre de ce programme, différentes séances vous sont proposées pour partager, échanger et apprendre dans une ambiance conviviale :

ENTRETIEN INDIVIDUEL

Pour mieux se connaître, discuter ensemble de mes attentes, mes questions, mes projets.



SÉANCE COLLECTIVE : J'IDENTIFIE MES FACTEURS DE RISQUE CARDIOVASCULAIRE

Pour mieux me connaître et mettre en place des solutions pour limiter la survenue ou l'évolution de la maladie.



SÉANCE COLLECTIVE : J'APPRENDS À CONNAÎTRE L'ALIMENTATION CARDIO PROTECTRICE

Connaître les aliments favorables ou défavorables à ma santé dans mon alimentation.

Repérer les changements à mettre en place.



SÉANCE COLLECTIVE : JE ME RÉADAPTE À L'EFFORT

Pour développer une activité physique adaptée par un coaching personnalisé.



SÉANCE COLLECTIVE : J'APPRIVOISE MON TRAITEMENT

Mieux comprendre et connaître mon traitement.



SÉANCE COLLECTIVE : LE STRESS, PARLONS-EN

Apprendre les mécanismes du stress et mettre en œuvre des stratégies pour mieux le gérer.

COMMENT ?

Dans un premier temps, vous rencontrerez une personne de l'équipe d'éducation thérapeutique pour faire le point sur ce qui pourrait vous aider à mieux vivre avec la maladie ("bilan éducatif partagé").

Selon vos besoins et vos souhaits, vous pourrez ensuite participer à une ou plusieurs séances animées par des professionnels (infirmier(e)s, médecin, diététicien(ne)s, professeur en activité physique adaptée) tous formés à l'ETP.

Ces séances sont individuelles (vous et vos proches) et/ou collectives (avec un petit groupe de patients). Elles se déroulent dans un cadre bienveillant et confidentiel, favorisant l'expression et le partage d'expériences.

Un bilan sera réalisé pour mesurer ce que ces séances vous auront apporté et, si nécessaire, définir avec vous un nouveau parcours d'ETP adapté à vos besoins.

L'ETP fait partie de votre parcours de soins. Les séances sont prises en charge et, avec votre accord, votre médecin traitant est informé de votre participation au programme.

Nos ateliers collectifs vous permettront de partager, échanger et apprendre dans une ambiance conviviale.

Les groupes se composent de 3 à 8 personnes et les séances durent de 1h30 à 2h30 selon les thématiques.



Programme déclaré à l'ARS Bretagne

PÔLE CŒUR-POUMONS-VAISSEAUX

SERVICE DE CARDIOLOGIE ET MALADIES VASCULAIRES
UNITÉ DE PRÉVENTION CARDIOVASCULAIRE

HÔPITAL PONTCHAILLOU
CENTRE CARDIO-PNEUMOLOGIQUE • NIVEAU 0

2, rue Henri Le Guilloux • 35033 Rennes cedex 9

•
POUR PLUS DE RENSEIGNEMENT,
CONTACTEZ LE SECRÉTARIAT

Tél. : 02 99 28 25 08
secretariat.prevention-cardio@chu-rennes.fr