

Quels bénéfices pour moi?

- **Etre plus autonome dans ma vie quotidienne**

Je comprends mieux ma maladie et mes traitements, je sais faire face aux situations imprévues. J'apprends à mieux gérer mon stress et mes émotions.

- **Réduire les problèmes de santé**

Je diminue les risques d'aggravation et de complication de la maladie, je peux ainsi éviter de passer aux urgences.



- **Adopter un mode de vie adapté**

Je me motive à faire plus d'activité physique dans mon quotidien, j'échange des astuces pour adapter mon alimentation.

- **Etre mieux compris par mon entourage**

Je sais à qui demander de l'aide et comment en parler à ma famille, à mes collègues de travail...

Des équipes pluri professionnelles et spécialisées vous accompagnent pour mieux vivre au quotidien la maladie chronique et pour vous permettre de devenir acteur de votre santé.

Le programme ETP est pris en charge. Il vient en complément de votre suivi médical, sous forme d'ateliers collectifs.

Pour participer à un programme d'éducation thérapeutique, je demande conseil à mon professionnel de santé:

- mon médecin
- mon pharmacien
- mon infirmière
- ma diététicienne

COORDINATEUR
contact@cptsvaldorge.fr



Je participe à un programme d'éducation thérapeutique

Pour qui?

Pour les patients présentant un ou plusieurs facteurs de risque:
Insuffisance cardiaque, Diabète,
Hypertension, Cholestérol, Surpoids,
Tabac, Alcool...

1

Entretien individuel avec un professionnel de santé

Pour discuter ensemble
de vos attentes, vos
questions et vos
difficultés

2

Ateliers collectifs

Pour répondre à vos
objectifs:
mieux maîtriser votre
maladie, les facteurs de
risques associés, vos
traitements, l'alimentation
et l'activité physique.

3

Bilan individuel

Pour recueillir votre
ressenti



Pourquoi ?

- Mieux comprendre ma maladie
- Mise en situation et conduite à tenir en cas de décompensation
- Equilibrer mon alimentation
- Activité Physique Adaptée pour tous

Acquérir des connaissances et des compétences utiles pour adapter son quotidien, ses activités habituelles et gérer ses traitements. Eviter les situations à risque et les complications.