



### ► Être plus autonome dans ma vie quotidienne

Mieux comprendre ma maladie et mes traitements / savoir faire face aux situations imprévues / apprendre à mieux gérer mon stress et mes émotions.

### ► Réduire mes problèmes de santé

En diminuant 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'activités physiques dans mon quotidien / j'échange des astuces pour adapter mon alimentation.

### ► Être 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...



*Fleury-Mérogis, Longpont-sur-Orge, Montlhéry, Morsang-sur-Orge, Saint-Michel-sur-Orge, Sainte-Geneviève-des-Bois, Villemoisson-sur-Orge, Villiers-sur-Orge*

Participez à un programme d'éducation thérapeutique en demandant conseil à un professionnel de santé.

## INFOS & CONTACTS

 [www.cptsvaldorge.fr](http://www.cptsvaldorge.fr)

 [contact@cptsvaldorge.fr](mailto:contact@cptsvaldorge.fr)

 +33 (0)7 66 60 37 11



En partenariat avec **interCPTS91**

**CPTS DU VAL D'ORGE**  
3 RUE JULES FERRY, 91390 MORSANG-SUR-ORGE



# PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

## JE PARTICIPE



## ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT (ETP), C'EST QUOI ?

Vous êtes atteint d'une maladie chronique ou présentez des facteurs de risques ?

Des professionnels de santé vous accompagnent pour mieux vivre au quotidien votre pathologie et 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 et entretiens individuels.



## COMMENT S'INSCRIRE ?

### 1 DEMANDE D'INSCRIPTION

Demander aux professionnels de santé qui vous entourent de vous inscrire dans un programme.



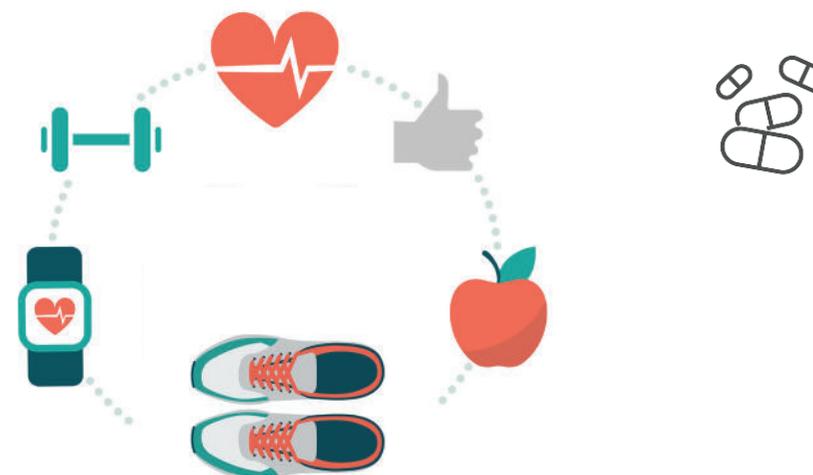
### 2 ENTRETIEN INDIVIDUEL AVEC UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ

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



### 3 ATELIERS COLLECTIFS

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



### 4 BILAN INDIVIDUEL

Pour recueillir votre ressenti sur les bénéfices de l'ETP et mettre en valeur les changements dans votre vie quotidienne.

