

## COORDONNÉES DE L'ÉQUIPE ÉDUCATIVE PROCHE DE CHEZ VOUS

NOM

ADRESSE

TÉL.:

## LES 5 ATELIERS

✓ LIEU

✓ HEURE

➤ Connaître les facteurs de risque cardio-vasculaire

DATE

➤ Comprendre les traitements

DATE

➤ Discuter alimentation santé

DATE

➤ Renforcer son estime et sa confiance en soi

DATE

➤ Faire évoluer sa pratique d'activité physique

DATE

➤ En option : Le tabac et si on en parlait ?

DATE

Programme d'ETP à destination des personnes présentant un risque cardio-vasculaire élevé

# Prendre à cœur



Connaître les facteurs de risque cardio-vasculaire



Comprendre les traitements



Discuter alimentation santé



Renforcer son estime et sa confiance en soi



Faire évoluer sa pratique d'activité physique



En option : Le tabac et si on en parlait ?



Septembre 2018

ACTION RÉALISÉE PAR :



AU TITRE DE L'INTER URPS :



FINANCÉE PAR :



EN PARTENARIAT AVEC :



# RISQUE CARDIO-VASCULAIRE ... MIEUX VIVRE AVEC

SI VOUS SOUHAITEZ  
INTÉGRER CE PROGRAMME

✓ **5 ÉTAPES**

## L'ÉQUIPE ÉDUCATIVE\* VOUS PROPOSE

### ✓ Un programme pour ...

- Partager vos expériences avec d'autres patients
- Mieux gérer le risque cardio-vasculaire au quotidien

### ✓ Des temps personnalisés pour ...

- Faire le point avec un soignant (bilan éducatif)
- Définir avec vous des objectifs adaptés à vos habitudes de vie
- Réaliser une évaluation partagée avec un soignant

### ✓ Des temps collectifs : 5 ateliers de 2h pour ...

- Répondre à vos questions
- Être écouté(e) et communiquer
- Découvrir et échanger des astuces pratiques
- Savoir faire face aux imprévus
- Être accompagné(e)

MON MÉDECIN TRAITANT

DATE / HEURE / LIEU / NOM PROFESSIONNEL

**1**

Parlez-en à votre médecin traitant

**2**

Réalisez un bilan éducatif avec un professionnel de santé formé

**3**

Définissez votre projet et vos priorités

**4**

Participez à des ateliers en groupe

**5**

Réalisez un second bilan  
Poursuivez votre suivi avec vos professionnels de santé

DATE / HEURE / LIEU / NOM PROFESSIONNEL

\* L'équipe éducative se compose de plusieurs professionnels de santé (diététicien(ne)s, infirmier(e)s, masseurs kinésithérapeutes, médecins, pédicures - podologues, pharmaciens, etc.) exerçant à proximité de chez vous.

“ Dans les ateliers, chacun a ses idées, son vécu, sa façon de remédier à certains problèmes ... On se soutient et on se donne des trucs. ”

**Martine, 61 ans**