Contacts utiles

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

<u>En option</u> : Le tabac et si on en parlait ?
DATE

ACTION RÉALISÉE PAR : URPS Médecins libéraux Hauts-de-France

AU TITRE DE L'INTER URPS :

FINANCÉE PAR : ars

EN PARTENARIAT AVEC : AFDN, Fédération FFMPS, France Assos Santé

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

Prendre à cœur

Septembre 2018

- 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
- **<u>En option</u> : Le tabac et si on en parlait ?**

RISQUE CARDIO-VASCULAIRE
MIEUX VIVRE AVEC

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
- Etre accompagné(e)

* 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.

SI VOUS SOUHAITEZ INTÉGRER CE PROGRAMME

✓ 5 ÉTAPES

1
Parlez-en à votre médecin traitant

MON MÉDECIN TRAITANT

2
Réalisez un bilan éducatif avec un professionnel de santé formé

DATE / HEURE / LIEU / NOM PROFESSIONNEL

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

« 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