# **Education thérapeutique?**

Elle vise à aider les personnes à acquérir ou maintenir les compétences dont ils ont besoin pour gérer au mieux leur vie avec leur maladie.

# Votre équipe



Médecins
Infirmiers
Éducateurs sportifs
Pharmaciens
Préparateurs en pharmacie
Diététiciens
Enseignants APA
Pairs aidants
Aides-soignants
Ergothérapeutes
Educateurs spécialisés

...

**NB**: Ce dispositif fait partie de votre prise en charge. Dans ce cadre, aucune participation financière ne vous est demandée.

Centre Hospitalier Esquirol 15, rue du Docteur Marcland - BP 61730 87000 Limoges 05 55 43 10 10





# Objectifs du programme

- Mieux comprendre le rôle de l'alimentation et de l'activité physique dans la gestion de sa maladie chronique.
- Mieux comprendre les problèmes de santé liés à la prise de poids, à la sédentarité et aux traitements.
- Connaître et mettre en place des comportements favorables à la santé pour limiter l'impact dans son quotidien.
- Améliorer sa qualité de vie.

## **Vous êtes intéressés**

Un seul pas à faire contacter **l'UTTEP** Psychiatrie et Santé Mentale du Limousin



#### 05 55 43 68 85

Consultation avec un membre de l'équipe



#### PREMIER RENDEZ-VOUS

- Réalisation d'un diagnostic éducatif sous forme d'entretien avec un membre de l'équipe
- Mise en place d'un programme individualisé après la définition de votre projet de soins personnalisé



#### **DANS UN SECOND TEMPS**

Participation à un ou des ateliers d'Education Thérapeutique du Patient (ETP) selon vos besoins et vos attentes



#### POUR CONCLURE...

Diagnostic éducatif final avec évaluation de l'atteinte de vos objectifs éducatifs et synthèse de votre programme

# Mon programme personnalisé

Ces séances sont collectives ou individuelles

#### **SÉANCE 1**

Envie de changement?

## **SÉANCE 2**

Une histoire de pyramide...

#### **SÉANCE 3**

A vos baskets!

#### **SÉANCE 4**

A chacun son équilibre

#### **SÉANCE 5**

3,2,1..... Cuisinez!

## **SÉANCE 6**

Les bienfaits de la pratique physique

#### **SÉANCE 7**

Se lancer dans la pratique!

## **SÉANCE 8**

Faites entrer l'accusé!

## **SÉANCE 9**

Vive le Gloubi-boulga!

## **SÉANCE 10**

Ou'êtes-vous devenus?

