



PAROLES DE PERSONNES PARTICIPANT À UN PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

« Super, très bonne ambiance, non seulement on apprend mais en plus nous pouvons échanger et faire des rencontres très enrichissantes. »

Hélène, 65 ans, vivant avec son hypertension artérielle depuis 15 ans.

« Je ne m'attendais pas à ça. Ces journées m'ont beaucoup apportées et m'ont données envie de m'investir dans l'ETP. »

Alain, 54 ans, diabétique depuis 10 ans.

« C'est très convivial, on a pu échanger sur notre vécu et partager nos expériences. »

Patrick, 45 ans, qui a arrêté de fumer depuis son infarctus il y a 1 an.

« Pour moi, cela a été déterminant : j'ai mieux compris ma maladie et l'importance de mon traitement pour prendre soin de mon cœur. »

Jean, 61 ans, sous statine depuis 1 an.

« C'est quelque chose qui m'a libéré. On arrive toujours à trouver une solution. J'ai trouvé un certain équilibre, une vie meilleure. »

Catherine, 64 ans, vit avec son surpoids depuis 24 ans.

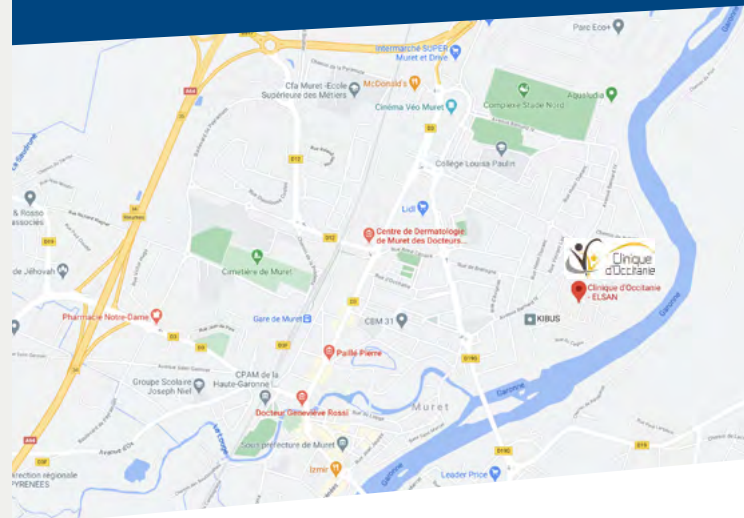
L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE, EN PRATIQUE, COMMENT JE FAIS ?

Le programme est proposé tous les mois sur 1 à 2 jours selon vos besoins et disponibilités.

Pour pouvoir participer au programme, je fais la demande :

Par mail : etpcardio@cliniqueoccitanie.com

Téléphone : 05.31.50.27.51



COORDONNÉES

20 Avenue Bernard IV
31600 MURET

05.31.50.27.51



Transports en commun pour venir

Depuis la gare SNCF, prenez la ligne de bus 305 qui dessert la clinique.



Véhicule personnel

La Clinique d'Occitanie se situe à 20 kilomètres du centre de Toulouse sur l'axe routier Toulouse/Tarbes. Un parking gratuit est à disposition.

JE PRENDS SOIN DE MON CŒUR ! ET SI ON EN PARLAIT ?

Pierre,
62 ans vit
avec un
risque
cardiaque.

Avec Michèle,
il prend soin
de son cœur
au quotidien.

AVEC L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE J'AMÉLIORE MON QUOTIDIEN !

MON CŒUR EN FORME POUR PROFITER DE LA VIE



VIVRE AVEC

UN DIABÈTE, UNE HYPERTENSION ARTÉRIELLE, UN SURPOIDS, DU CHOLESTÉROL, ÊTRE FUMEUR, PEUVENT FRAGILISER MON CŒUR.

Savoir ce qui est bon pour mon cœur, comprendre et prendre son traitement, modifier son alimentation, faire de l'activité physique, en parler à son entourage, à son travail, voyager... peuvent être difficiles.

La surprise, la culpabilité, la peur, le découragement, la lassitude, la tristesse sont autant de sentiments qui peuvent survenir.

On peut apprendre à prendre soin de son cœur au quotidien. Des soignants et des patients formés peuvent vous accompagner en fonction de vos besoins.

CET ACCOMPAGNEMENT FAIT PARTIE DE VOS SOINS : C'EST L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE.



L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE :

POUR QUI ?

POUR TOUTES LES PERSONNES PRÉSENTANT UN RISQUE CARDIAQUE. VOTRE PARTICIPATION EST GRATUITE ET SANS OBLIGATION. VOUS POUVEZ EN BÉNÉFICIER À TOUT MOMENT.

POUR QUOI ?

POUR MIEUX VIVRE ET ÊTRE PLUS AUTONOME DANS MA VIE QUOTIDIENNE.



Prendre le temps et avoir les bonnes informations : comprendre ce qui est bon pour mon cœur, comprendre et gérer mon traitement.



Agir pour mon bien-être : retrouver du plaisir à manger équilibré, pratiquer une activité physique.



Être mieux compris par mon entourage : savoir comment en parler à ma famille, mes amis, mes collègues de travail...



Organiser mes loisirs : avoir des projets, maintenir une vie intime, connaître et solliciter les aides et solutions disponibles...



Avoir confiance en moi et être moins seul : échanger avec des professionnels de santé spécialisés et partager mon vécu avec d'autres personnes.

COMMENT ? 3 TEMPS PRINCIPAUX :

L'ENTRETIEN PERSONNALISÉ INDIVIDUEL

Avec un professionnel, vous échangez sur vos questions, vos attentes et vous fixez vos objectifs. Vous élaborerez ensemble votre programme personnel avec votre participation aux ateliers (6 minimum).

LES ATELIERS

Vous participez à des séances collectives avec des personnes qui partagent les mêmes préoccupations.

Des activités vous seront proposées sous forme de discussions et/ou d'ateliers pratiques : ateliers cuisine, d'activités physiques, échanges avec d'autres patients pour partager les « trucs et astuces » du quotidien...

LE BILAN

À la fin des ateliers, vous faites avec un professionnel de santé, le point sur vos objectifs choisis.

**POUR EN SAVOIR PLUS,
N'HÉSITEZ PAS À EN PARLER
À VOTRE PROFESSIONNEL DE SANTÉ.**

