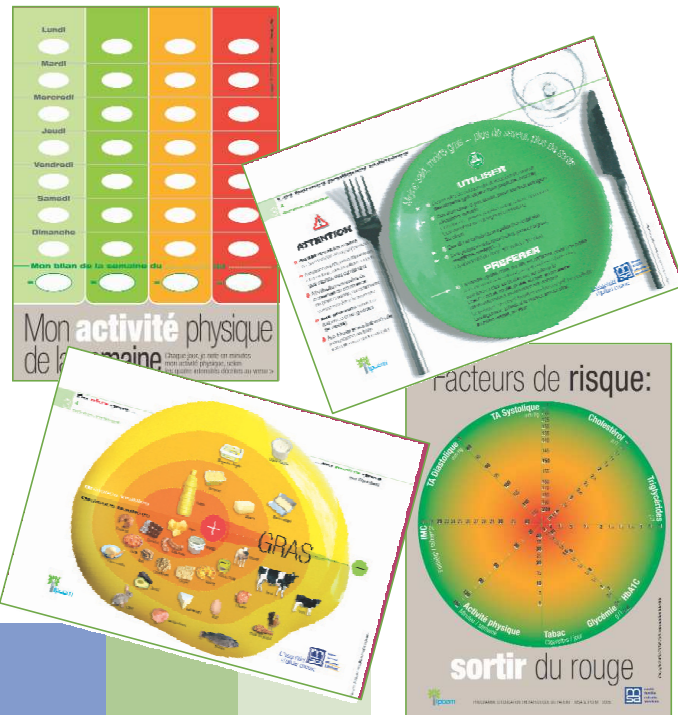


# Les séances

- ▶ Ces séances sont animées par des professionnels de santé formés à la méthodologie de l'éducation thérapeutique par l'IPCEM. ([www.ipcem.org](http://www.ipcem.org))
- ▶ Elles s'appuient sur des supports pédagogiques et des activités éducatives adaptées à votre situation et dont le contenu a été validé.
- ▶ A l'issue de ces séances, différents supports vous seront remis : cible des facteurs de risque, semainier, fiches d'autosurveillance... que vous insèrerez dans un dossier éducatif.
- ▶ Ces séances sont entièrement gratuites.



# Les modalités de participation

C'est le médecin de la MSA coordinateur du programme, qui en accord avec votre médecin traitant, vous invitera à participer à ces séances d'éducation thérapeutique.

Les séances sont ouvertes à toutes les personnes quelque soit leur régime d'affiliation.

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à contacter le service médical de la caisse de MSA de votre département

COORDONNÉES SERVICE MÉDICAL MSA

L'essentiel et plus encore

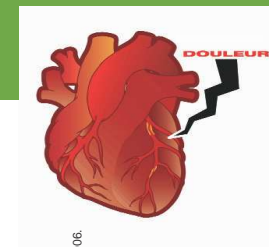


santé  
famille  
retraite  
services

Soyez acteurs de votre maladie




L'éducation thérapeutique : pour vous aider à mieux gérer votre maladie au quotidien



Conception-réalisation : PAO CCMSA - Crédit photos : iStockfree - ipcem - Service Image(s), Janvier 2016.

L'essentiel et plus encore



santé  
famille  
retraite  
services

# L'éducation thérapeutique, qu'est-ce que c'est ?

C'est une formation proposée et dispensée par des **professionnels de santé**, qui permet d'acquérir les compétences utiles pour mieux comprendre et gérer sa maladie au quotidien et savoir comment réagir face à des situations difficiles.

# L'éducation thérapeutique, ça me concerne ?

L'éducation thérapeutique s'adresse à toute personne, quelle que soit la gravité de sa maladie, ainsi qu'à son entourage.

Intégrée au traitement, l'éducation thérapeutique :

- réduit les hospitalisations et les appels aux services d'urgence;
- diminue les crises et les symptômes;
- améliore la vie de tous les jours

C'est prouvé !



# Quels bienfaits puis-je en attendre ?

➔ L'éducation thérapeutique vous aide dans la conduite de l'ensemble du traitement, en vous amenant à :

- parler de votre maladie, de la façon dont vous vous soignez et dont vous la vivez au quotidien ;
- impliquer votre entourage ;
- résoudre des problèmes pratiques liés à votre maladie : adapter vos activités et votre diététique ;
- assurer votre vigilance et votre auto-surveillance ;
- prendre des décisions opportunes face aux difficultés rencontrées ;
- adapter votre traitement en fonction des situations, faire appel à votre médecin quand il le faut, etc...

➔ Votre médecin traitant vous propose en partenariat avec la MSA, trois séances d'éducation thérapeutique de groupe à proximité de votre domicile.

Ces séances vous permettront de mieux gérer votre maladie cardiovasculaire.

# Trois séances d'éducation thérapeutique : pour quoi faire ?

➔ Ces trois séances éducatives collectives de trois heures vont vous **apprendre à** :

- ✓ **Connaître** votre maladie,
- ✓ **Identifier** vos propres facteurs de risque,
- ✓ **Connaître** les groupes d'aliments, ceux qu'il faut réduire ou ceux à privilégier dans vos repas,
- ✓ **Planifier** une activité physique régulière et surtout adaptée à votre situation,
- ✓ **Identifier** vos signes d'alerte,
- ✓ **Connaître** vos médicaments pour mieux gérer votre traitement.

➔ Avant le début de ces séances, le soignant éducateur **rencontre chaque participant**, afin de faire le point avec lui sur ses attentes et ses besoins.

Après les séances une **nouvelle rencontre individuelle** permet de faire une évaluation des acquisitions, les points éventuels à renforcer.

