



## DIABETOLOGIE

**MIEUX VIVRE  
AVEC SON DIABÈTE**



## PNEUMOLOGIE

**J'AI UNE MALADIE  
RESPIRATOIRE**



## RHUMATOLOGIE - DOULEUR

**J'AI UNE MALADIE  
INFLAMMATOIRE ET/OU  
MÉCANIQUE CHRONIQUE**



## TRANSVERSAL

**VOUS ÊTES SOUS  
ANTICOAGULANT ?**



## RÉÉDUCATION CARDIAQUE

**J'AI UN HAUT RISQUE  
CARDIOVASCULAIRE**

**PUBLIC :** Patient souffrant d'un diabète de type 1 ou 2.

**OBJECTIF :** Vous permettre d'acquérir de nouvelles compétences afin de gérer votre diabète dans votre vie quotidienne en préservant l'autonomie et en limitant les complications liées au diabète.

**DÉROULÉ :** 6 Thématiques : 7 séances collectives de 2 heures et 2 séances de pratiques physiques adaptées.

**INTERVENANTS :** Médecin, Infirmier, Pharmacien, Aide-soignant, Diététicien, Pédicure podologue, APA.

### THÈMES ABORDÉS EN SÉANCES :

► **"Activité physique + 2 séances de pratique"**  
Intégrer une activité physique et/ou sportive dans ma vie quotidienne.

► **"Mon diabète et mon traitement"**  
Comprendre mon diabète et adapter mes traitements (alimentation, activité physique, traitement...) à mon mode de vie.

► **"Ma vie quotidienne avec mon diabète"**  
Gérer mon diabète dans les différentes situations de la vie quotidienne.

► **"Ramadan et diabète"**  
Évoquer les problématiques liées au diabète à l'occasion de la pratique du Ramadan afin de trouver des stratégies.

► **"Alimentation et diabète"**  
2 séances : comprendre l'influence de l'alimentation sur le diabète, analyser et s'exprimer sur son comportement alimentaire, échanger sur mes difficultés à l'extérieur de mon domicile.

► **"Mes pieds"**  
Verbaliser le lien entre mes pieds et mon diabète, surveiller et prévenir les plaies du pied diabétique.

**PUBLIC :** Patient souffrant d'une maladie respiratoire chronique.

**OBJECTIF :** Vous permettre de mieux vivre avec votre maladie respiratoire.

**DÉROULÉ :** 6 Thématiques : 7 séances collectives de 2 heures et 2 séances de pratiques physiques adaptées.

**INTERVENANTS :** Médecin, Infirmier, Pharmacien, Psychologue, Diététicien, APA et l'ANFIR (Association du Nord de la France des Insuffisants Respiratoires).

### THÈMES ABORDÉS EN SÉANCES :

► **"Ma maladie respiratoire chronique et mes traitements"**  
Mieux comprendre ma maladie et mon traitement.

► **"L'activité Physique + 2 séances de pratique"**  
Identifier les possibilités d'intégrer une activité physique dans mon quotidien, réaliser une activité physique adaptée à mes capacités.

► **"Le tabac"**  
Identifier ma relation au tabac, les avantages et les inconvénients liés à sa consommation ou à son arrêt.

► **"Ma vie quotidienne et ma maladie respiratoire"**  
Concilier ma maladie respiratoire et mon mode de vie (alimentation, voyage, suivi médical...).

► **"Relaxation"**  
Connaître les techniques de relaxation et les expérimenter, partager mon ressenti.

► **"Mes droits"**  
Connaître mes droits dans le cadre de ma prise en charge.

**PUBLIC :** Patient souffrant d'une maladie inflammatoire et/ou mécanique chronique (Polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite, lombalgie ou autres maladies douloureuses chroniques, fibromyalgie...).

**OBJECTIF :** Améliorer votre qualité de vie par la gestion de vos douleurs, la prévention du handicap, des complications ainsi que l'observance de vos traitements.

**DÉROULÉ :** 6 Thématiques : 6 séances collectives de 2 heures et 2 séances de pratiques physiques adaptées.

**INTERVENANTS :** Médecin, Infirmier, Pharmacien, Psychologue, Diététicien, masseur-kinésithérapeute, ergothérapeute, et AFPric (Association Française des Polyarthritiques et des rhumatismes inflammatoires chroniques).

### THÈMES ABORDÉS EN SÉANCES :

► **"Ma maladie et mes médicaments"**  
Mieux comprendre ma maladie et mon traitement.

► **"Continuer à bouger pour pouvoir bouger"**  
Trouver mes solutions pour pratiquer une activité physique.

► **"Me soulager sans les cachets"**  
Exprimer mon vécu de la gestion non médicamenteuse. Identifier ensemble des solutions non médicamenteuses.

► **"Mon poids et mes douleurs"**  
Identifier et comprendre les causes et les conséquences de ma prise de poids au quotidien et trouver mes solutions.

► **"Le regard des autres"**  
Échanger autour de l'impact de ma maladie, sur ma relation aux autres.

► **"Alimentation et corticothérapie"**  
Adapter mon alimentation en sel, en sucre et en calcium en fonction de ma dose de corticoïde.

**PUBLIC :** Patient présentant un traitement anticoagulant oral ou injectable.

**OBJECTIF :** Vous permettre de gérer votre traitement dans votre vie quotidienne en préservant vos habitudes de vie.

**DÉROULÉ :** 4 thématiques : 8 séances individuelles de 45 minutes.

**INTERVENANTS :** Infirmier, Pharmacien, Diététicien, médecin.

### THÈMES ABORDÉS EN SÉANCES :

2 Ateliers ouverts à tous :

► **"A la découverte de mon anticoagulant"**

► **"Mon INR et moi » si vous êtes sous anti-vitamine K"**

Je suis sous anticoagulant (sauf Anti-vitamine K (AVK)) :  
2 séances

► **"Mon anticoagulant et moi"**

Comprendre l'intérêt de ma surveillance biologique ; savoir gérer l'erreur de prise ; repérer les signes de sous ou sous dosage ; réagir.

► **"Mieux vivre mon anticoagulant"**

Concilier mon traitement et ma vie quotidienne ; savoir gérer les situations inhabituelles et la prise d'anticoagulant (grossesse, allaitement, maladie, infection...).

Je suis sous anti-vitamine K :

► **"Mon AVK et moi"**

Gérer mon alimentation par rapport au traitement AVK ; concilier mon traitement et ma vie quotidien...

► **"Gérer mon AVK"**

Comprendre l'intérêt de ma surveillance biologique ; savoir gérer l'erreur de prise ; repérer les signes de sur ou sous dosage ; adopter la conduite à tenir adaptée selon le résultat de son INR...

► **"Je suis sous Héparine à Bas Poids Moléculaire (HBPM)"**

Un atelier sur l'auto injection.

**PUBLIC :** Patient présentant une pathologie cardiovasculaire et devant bénéficier d'une réadaptation cardiaque.

**OBJECTIF :** Favoriser l'autonomie du patient dans la gestion des facteurs de risque au quotidien afin de limiter les complications.

**DÉROULÉ :** 5 Thématiques : 14 séances collectives de 1h.

**INTERVENANTS :** Médecin, Infirmier Diététicien, masseur-kinésithérapeute, ergothérapeute.

### THÈMES ABORDÉS EN SÉANCES :

► **"Gérer mon stress"**  
Comment repérer mes signes de stress ? Comment les gérer ? Relaxation ...

► **"Mon activité physique et ergonomie au quotidien"**  
Comment l'adapter aux conditions météorologiques ? Quelle est la bonne intensité de mon activité ? Comment avoir une respiration adaptée ? Comment adapter mes activités quotidiennes ?

► **"Mes facteurs de risques"**  
Comment repérer mes facteurs de risques ? Peut-on les modifier ? ...

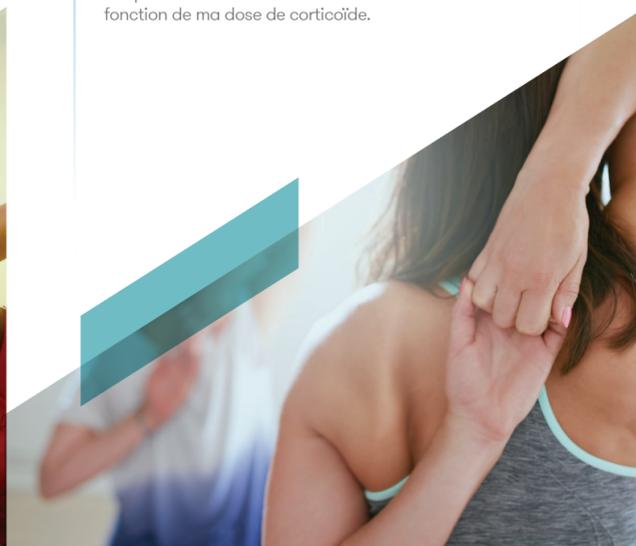
► **"Mon hypertension artérielle"**  
Comment prendre ma tension artérielle ? Quelles sont les conséquences ? Quels facteurs influencent mon hypertension ? ...

► **"Les effets du tabac"**  
Pourquoi arrêter ? (mes avantages et inconvénients) Quels moyens existent pour arrêter ? ...

► **"Connaître ma maladie et mon traitement"**  
Mieux comprendre ma maladie et mes médicaments.

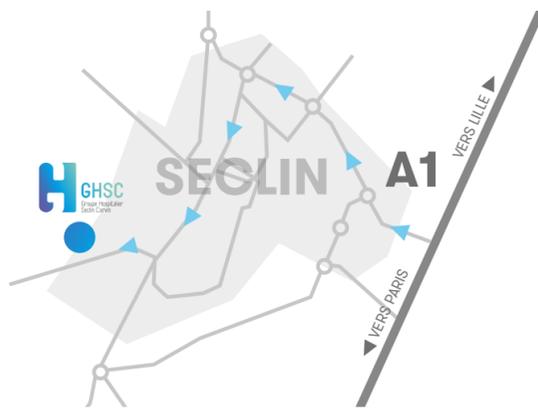
► **"Ma fréquence cardiaque"**  
Qu'est-ce qui la fait varier ? Comment prendre ma fréquence cardiaque ? Quelles sont les conséquences ? ...

► **"Mon alimentation"**  
Comment adapter mon alimentation ? Tendre vers un équilibre alimentaire ?





L'ÉDUCATION  
THÉRAPEUTIQUE  
ON EN PARLE  
POUR AVANCER  
ENSEMBLE



**PERMANENCE TÉLÉPHONIQUE**

Ligne directe : 03 20 62 75 83  
Secrétariat d'Éducation de 13h à 16h

en dehors de cette permanence téléphonique,  
une messagerie vocale vous permet de laisser un message

# POURQUOI CHOISIR L'ETP ?

Comprendre ma maladie et mon traitement.  
Etre acteur et coopérer avec les soignants  
en vue de trouver les solutions les plus  
adaptées qui me conviennent. Vivre le plus  
sainement possible et connaître les bons  
gestes à adopter.

Améliorer ou maintenir ma qualité de vie au  
quotidien.

## ▶ RÉALISER CE TEST POUR SAVOIR SI VOUS POUVEZ BÉNÉFICIER D'UN PROGRAMME D'ÉDUCATION

**Vous ou un proche souffrez :**

- ▶ D'une maladie cardiovasculaire et/ou  
êtes sous anticoagulant
- ▶ D'une maladie respiratoire chronique
- ▶ D'un diabète
- ▶ D'une maladie inflammatoire et/ou  
mécanique chronique

**PRENEZ CONTACT AVEC NOTRE SECRÉTARIAT**

### ▶ LE RÔLE DU MÉDECIN TRAITANT ?

Il a un rôle quotidien dans le parcours de  
soins de son patient, il peut :

- ▶ Vous orientez vers un programme  
d'éducation thérapeutique (ETP),
- ▶ Effectuer, selon ses possibilités le bilan  
éducatif partagé,
- ▶ Inscrire au programme ETP,
- ▶ Echanger avec les équipes soignantes  
du Groupe Hospitalier SECLIN CARVIN
- ▶ Etre informé de votre parcours  
de soins éducatifs au sein  
du programme...



PARTAGE  
HUMAIN  
ÉCOUTE

EXPRESSION PATIENTS

ACTEUR  
PÉDAGOGIQUE

ÉDUCATION  
THÉRAPEUTIQUE  
ENSEMBLE



# QU'EST-CE QUE L'ETP ?

L'éducation thérapeutique de patient (ETP)  
vise à vous aider à mieux vivre avec votre  
maladie chronique.

Vous êtes acteur de votre programme,  
vous choisissez les séances du programme  
auxquelles vous souhaitez participer.

Le programme d'éducation se déroule sur  
plusieurs semaines.

