

## LES 5 ATELIERS

LIEU : \_\_\_\_\_

HEURE : De 14 heures à 16 heures

**Comprendre l'insuffisance cardiaque**

Date : Vendredi 8 novembre

**Comprendre les traitements**

Date : Vendredi 15 novembre

**Discuter alimentation**

Date : Vendredi 22 novembre

**Renforcer son estime et sa confiance en soi**

Date : Vendredi 29 novembre

**Faire évoluer sa pratique d'activité physique**

Date : Vendredi 6 décembre

**En option : Le tabac et si on en parlait ?**

Date : Vendredi 13 décembre

**Inscription et renseignements :**

**07 88 30 47 66**

**secretariat@cpts-audomaroise.fr**

## Prendre à cœur

### Programme d'Education thérapeutique insuffisance cardiaque



- **Comprendre l'insuffisance cardiaque**
- **Comprendre les traitements**
- **Discuter alimentation**
- **Renforcer son estime et sa confiance en soi**
- **Faire évoluer sa pratique d'activité physique**
- **En option : Le tabac et si on en parlait ?**

*La CPTS Audomaroise (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé) est une association loi 1901 qui rassemble des professionnels de santé, soucieux d'améliorer la coordination des soins et la prise en charge des habitants de l'Audomarois.*

# L'INSUFFISANCE CARDIAQUE ... MIEUX VIVRE AVEC

SI VOUS SOUHAITEZ  
INTEGRER CE PROGRAMME

## L'équipe éducative vous propose

### Un programme pour ...

- Partager vos expériences avec d'autres patients
- Mieux gérer l'insuffisance cardiaque 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 pour

- Répondre à vos questions
- Etre 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 exerçant à proximité de chez vous

## 5 ETAPES

1. Parlez-en à votre médecin traitant

MON MEDECIN TRAITANT

2. Réaliser 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 de groupe

5. Réalisez un second bilan  
Poursuivre 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”