

LES 5 ATELIERS

LIEU : A PRECISER ULTERIEUREMENT

HEURE : De 14 heures à 16 heures

Comprendre l'insuffisance cardiaque

Date : Vendredi 7 novembre 2025

Comprendre les traitements

Date : Vendredi 14 novembre 2025

Discuter alimentation

Date : Vendredi 21 novembre 2025

Renforcer son estime et sa confiance en soi

Date : Vendredi 28 novembre 2025

Faire évoluer sa pratique d'activité physique

Date : Vendredi 5 décembre 2025

En option : Le tabac et si on en parlait ?

Date : Vendredi 12 décembre (sous réserve)

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 personnalités 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)

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

L'équipe éducative se compose de plusieurs professionnels de santé exerçant à proximité de chez vous

“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”