

ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

Je prends soin
de ma santé



■ Alliance de
GIRONDE
■ GHT des hôpitaux publics

Ce livret est personnel, il vous appartient.

Il vous accompagne dans votre parcours d'éducation thérapeutique. Il vous permet de participer à vos soins, de vous organiser, de rassembler les informations utiles à votre santé et de les partager avec vos professionnels de santé.

Vous pourrez le personnaliser et l'utiliser selon vos souhaits.

Nom :

Prénom :



Groupe sanguin :



Téléphone :



Mail :



Personne(s) à prévenir :

.....

.....

Mon annuaire

Mes coordonnées utiles

Numéro d'urgence

SAMU

15

Numéro d'urgence

Pompiers

18

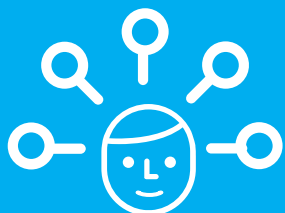
Numéro d'urgence

européen (mobile)

112

	Nom	Téléphone
Médecin traitant		
Service hospitalier		
Equipe d'éducation thérapeutique		
Médecin spécialiste		
Cabinet infirmier		
Laboratoire d'analyses		
Pharmacie		
Centre de radiologie		
Ambulance/taxi		
Kinésithérapeute		

Mon parcours de soins



L'éducation thérapeutique s'intègre dans mon parcours de soins, et doit m'aider à faire des liens avec les professionnels qui me soignent. Ceux-ci pourront être informés de mon programme d'éducation, avec mon accord.

Je demande à mon médecin de préciser ma prescription actuelle et les conseils adaptés à ma situation de santé :

Ma (mes) maladie(s)



Mes traitements



Mon alimentation



Mon activité physique adaptée ou ma rééducation



Mes rythmes de vie (repas, sommeil)



Mes besoins éducatifs identifiés avec mon médecin

Mon suivi et mes examens à réaliser pour surveiller ma maladie

[illegible]

Autres

Mes vaccinations

[illegible]

Mes autres vaccins à prévoir

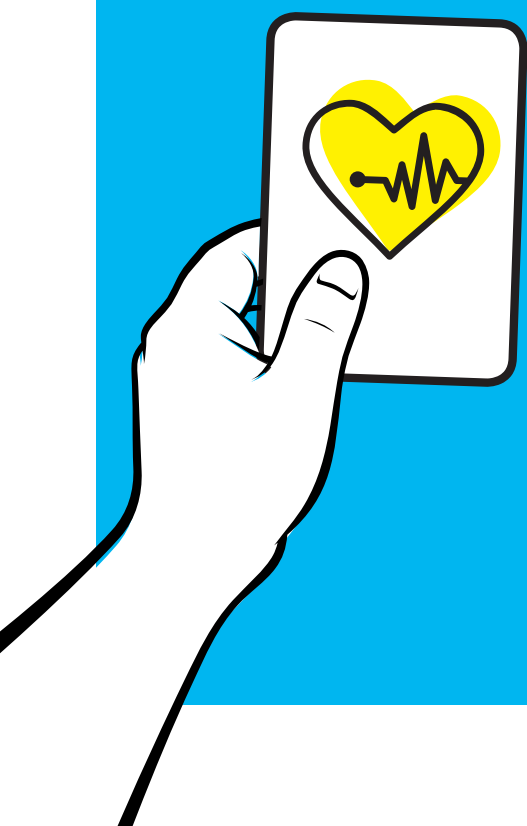
Mon parcours éducatif

La maladie chronique a un impact sur ma vie quotidienne et mon entourage. L'éducation thérapeutique a pour vocation de m'aider à mieux vivre avec la maladie.

En participant à un programme, je peux par exemple :

- acquérir davantage de connaissances sur ma maladie
- comprendre l'intérêt des traitements qui me sont proposés
- acquérir les gestes quotidiens nécessaires à mon traitement et à la surveillance de mon état de santé
- repérer mes symptômes et agir en conséquence
- adapter mon mode de vie en vue de stabiliser mon état de santé
- me sentir plus autonome

L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE



Il s'agit d'un accompagnement personnalisé.

Vous trouverez dans ce livret les différentes étapes de cette démarche qui sera construite avec vous, en fonction de vos besoins et de vos attentes.

Un programme d'éducation thérapeutique commence par un entretien pour vous connaître et définir votre projet. À partir de cet entretien, vous serez proposés des activités éducatives individuelles ou en groupe, et des temps pour faire le point sur votre parcours. Certains programmes sont ouverts aux proches.



Je me questionne sur ma santé

Afin de préparer mon premier entretien avec l'équipe éducative, je peux noter ci-dessous les éléments qui me paraissent importants et dont je n'ai peut-être pas encore parlé.

Quels sont selon moi mes problèmes de santé ?

Ce que j'en sais / ce que j'en ai compris

Ce que j'en pense

Qu'est-ce que je sais de mon traitement ?

Comment ça se passe avec mon traitement ?

☐☐☐



Je me questionne sur ma santé

Quelles sont les répercussions de ma maladie sur ma vie quotidienne ?

☐☐☐

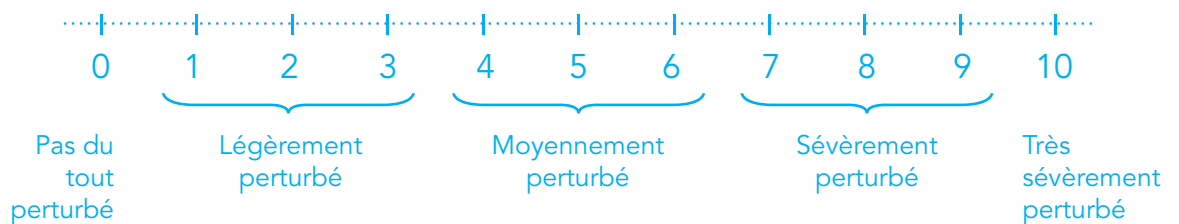
.....

.....

.....

J'évalue ces répercussions à l'aide du questionnaire

Sur une échelle de 0 à 10, suivant le diagramme ci-dessous, indiquez le nombre qui décrit le mieux votre degré de gêne ou d'incapacité aujourd'hui dans chacun des domaines.



Travail ... 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ..

Vie sociale et loisirs ... 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ..

Vie de famille ... 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ..

Vie intime ... 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ..

Comment je me sens aujourd'hui ?

☐☐☐

Quels sont mes projets, mes envies ?

Quelles sont mes attentes et mes priorités dans la prise en charge de ma maladie ?

Les questions que j'ai envie de poser



Mon premier entretien avec l'équipe éducative

Date :

Avec :

Synthèse de mon bilan éducatif

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mes objectifs éducatifs pour mieux vivre avec ma maladie

(Je peux les remplir avec l'aide de l'équipe éducative)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

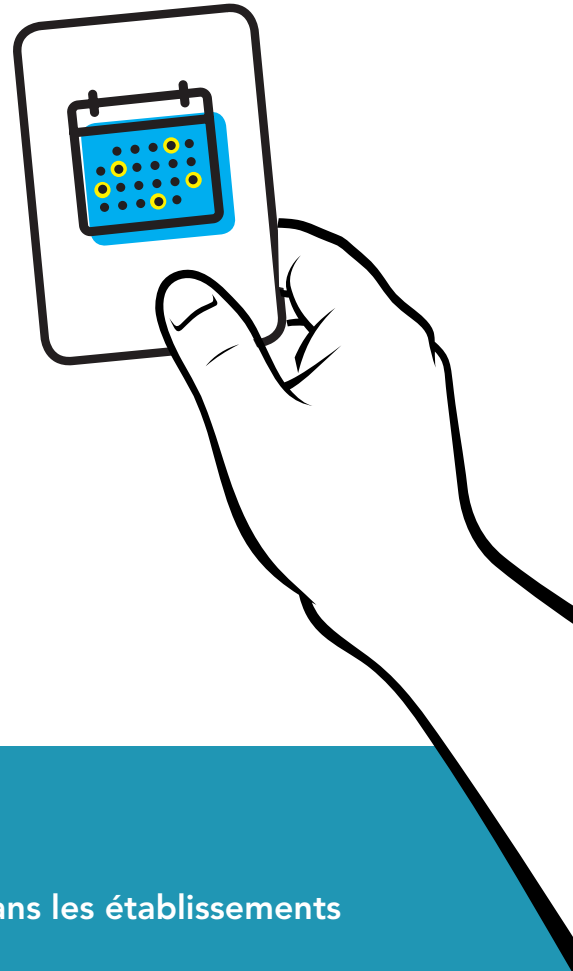
Pour atteindre mes objectifs, je prévois d'aller à des séances d'éducation thérapeutique

Avec l'aide de l'équipe éducative, j'ai pu trouver un programme correspondant à mes besoins.

JE PEUX CONTACTER L'ÉQUIPE D'ÉDUCARDIO :

educardio@chu-bordeaux.fr ou 05 24 54 91 37

J'ai reçu les informations concernant son déroulement, et la façon dont je vais pouvoir l'intégrer dans mon parcours de soins, avec mes professionnels de santé.



**Alliance de
GIRONDE**
■ GHT des hôpitaux publics

Texte

Plusieurs autres programmes d'ETP sont disponibles dans les établissements de santé du GHT Alliance de Gironde.

Je peux trouver des informations sur l'ETP :

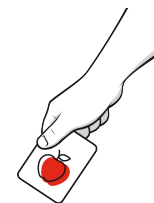


En consultant le **site web**
de mon centre hospitalier



En m'adressant
aux **Unités Transversales
pour l'Éducation
des Patients (UTEP)**

- > **www.chu-bordeaux.fr**
utep@chu-bordeaux.fr
- > **www.ch-arcachon.fr**
- > **www.ch-perrens.fr**
utep@ch-perrens.fr
- > **www.ch-libourne.fr**
utep.libourne@ch-libourne.fr
- > **www.ch-cadillac.fr**
utepsudgironde@ch-cadillac.fr



Mes séances d'éducation thérapeutique

Je prévois d'assister aux séances dont j'ai fait la liste ci-dessous.
A tout moment, je pourrai revoir mes objectifs et redéfinir avec l'équipe soignante et d'éducation les autres séances auxquelles j'aimerais assister.

A noter : Les ateliers marqués par une * peuvent être suivis de chez vous en distanciel !

Des ateliers pour tous, patients et proches, en cardiologie :

- La santé de mes artères
- Pratiquer une activité physique adaptée
- Mon alimentation et ma santé *
- Ressources pour dire non au tabac *
- L'auto-mesure de ma tension artérielle *
- Mon traitement et mon quotidien *
- Communiquer sur mon vécu par la médiation artistique *
- Savoir gérer une urgence et appeler les secours (théorie)
- Savoir gérer une urgence et appeler les secours (pratique)
- Comprendre mon rythme cardiaque ou ma fibrillation
- Ateliers bien-être et détente (respiration, méditation...) *
- **NOUVEAU** : Apprendre à utiliser des outils numériques en santé et apprendre à me protéger du COVID 19 *

Mes rendez-vous :

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Ma journée équilibre

- Des ateliers conviviaux en groupe un jeudi / mois de 9h à 16h : manger, marcher, prendre soin de mes artères...

-

Des ateliers pour les patients ayant un traitement anticoagulant

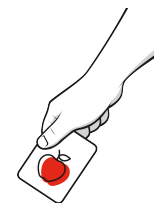
- Comprendre mon traitement anticoagulant
- Que faire en cas de problème
- Apprendre à pratiquer moi-même la mesure de mon INR
- Atelier de renforcement : mon suivi sous anticoagulant *

-
-
-
-

Des ateliers pour les patients ayant une insuffisance cardiaque

- Ma maladie, mon traitement, ma surveillance *
- Alimentation et insuffisance cardiaque *
- Faire de l'activité physique adaptée à ma maladie *
- Vivre mieux avec une insuffisance cardiaque *

-
-
-
-



Mes séances d'éducation thérapeutique

Je prévois d'assister aux séances dont j'ai fait la liste ci-dessous.
A tout moment, je pourrai revoir mes objectifs et redéfinir avec l'équipe soignante et d'éducation les autres séances auxquelles j'aimerais assister.

A noter : Les ateliers marqués par une * peuvent être suivis de chez vous en distanciel !

Des ateliers pour les patients ayant une myocardiopathie héréditaire ou rare :

- Qu'est-ce que la myocardiopathie ? Quelles sont les conséquences pour moi et quels sont les traitements possibles ?
- Que faire en cas de symptôme ?
- Les tests génétiques et le dépistage
- Vivre avec une myocardiopathie
- Adaptations de mes activités physiques, sportives et professionnelles
- Parentalité, maternité et myocardiopathie

Mes rendez-vous :

-
-
-
-
-

Des ateliers pour les patients ayant une chirurgie cardiaque

- Je me prépare et je pose mes questions
- Après la chirurgie, ma santé et mes projets
- Ma maladie cardiaque et sa surveillance
- Ma bouche, mon coeur *

-
-
-
-

Des ateliers pour les patients hypertendus (site saint André)

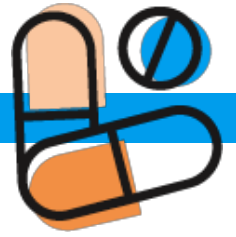
- Qu'est-ce que l'hypertension artérielle (HTA)?
- Je pratique l'auto-mesure de ma tension
- Prendre soin de ma santé avec une HTA
- Aliments riches en sel, comment les limiter?

-
-
-
-

Comment contacter l'équipe d'Educardio ?

Tél : 05 24 54 91 37 ou 05 24 54 91 76 (Lundi-Vendredi de 8h30 à 16h30)

Adresse électronique: educardio@chu-bordeaux.fr

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Mes ateliers d'éducation:

Atelier 1 :

Date

Ce que j'ai appris

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ce que je compte mettre en place / à quoi cela va me servir

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mes ateliers d'éducation:

Atelier 2 :

Date

Ce que j'ai appris

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ce que je compte mettre en place / à quoi cela va me servir

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mes ateliers d'éducation:

Atelier 3 :

Date

Ce que j'ai appris

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ce que je compte mettre en place / à quoi cela va me servir

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mes ateliers d'éducation:

Atelier 4 :

Date

Ce que j'ai appris

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ce que je compte mettre en place / à quoi cela va me servir

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mes ateliers d'éducation:

Atelier 5 :

Date

Ce que j'ai appris

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ce que je compte mettre en place / à quoi cela va me servir

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mes ateliers d'éducation:

Atelier 6 :

Date

Ce que j'ai appris

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ce que je compte mettre en place / à quoi cela va me servir

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mes ateliers d'éducation:

Atelier 7 :

Date

Ce que j'ai appris

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ce que je compte mettre en place / à quoi cela va me servir

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mes ateliers d'éducation:

Atelier 8 :

Date

Ce que j'ai appris

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ce que je compte mettre en place / à quoi cela va me servir

.....

.....

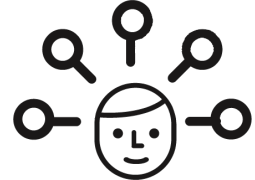
.....

.....

.....

.....

.....



© 2006 The Authors
Journal compilation © 2006 Blackwell Publishing Ltd

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

Ce livret vous est proposé par le Groupement Hospitalier de Territoire (GHT) Alliance de Gironde. Ce groupement associe les hôpitaux publics de la Gironde : le CHU de Bordeaux, le Centre Hospitalier Charles Perrens, les Centres Hospitaliers de Arcachon, Bazas, Cadillac, Haute-Gironde (Blaye), Libourne, Sud Gironde (Langon, La Réole), Sainte-Foy La Grande, le Centre de soins - maison de retraite de Podensac.



En associant les compétences des professionnels de ces établissements hospitaliers, nous souhaitons vous offrir les meilleurs soins et les meilleurs programmes d'éducation thérapeutique (ETP) dans le territoire de la Gironde.

Dans le cadre de vos soins dans un de ces établissements, vous pouvez participer à un programme d'ETP dans ce même établissement, ou dans un des autres établissements du GHT.

Nos équipes sont mobilisées pour vous accompagner tout au long de votre parcours de soins et pour vous aider à améliorer votre santé.

**■ Alliance de
GIRONDE**
■ GHT des hôpitaux publics