



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