

C'EST QUOI L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT ?

C'est un programme destiné au patient, permettant d'acquérir des **connaissances** et des compétences afin de **mieux gérer la maladie au quotidien**.

POUR QUI ?

- Vous avez une sclérose en plaques (SEP) dont le **diagnostic** a été **confirmé** par un neurologue.
- **À tout moment** de l'évolution de votre maladie.

LE DÉROULEMENT :

1. **Le diagnostic éducatif** : entretien individuel pour mieux comprendre vos besoins et vos attentes.
2. **Le contrat éducatif** : élaborer ensemble un programme personnalisé.
3. **La planification des ateliers** :
 - ateliers **individuels** et/ou **collectifs**
 - ateliers en **visioconférence** et/ou en **présentiel**
4. **Le bilan** : une évaluation des connaissances et des compétences acquises.



RÉSEAU RHÔNE-ALPES SEP

GHE - Bâtiment A4 - 1e étage
59 boulevard Pinel - 69677 BRON Cedex

Tél 04 72 68 13 14

infirmiere@rhone-alpes-sep.org
psychologue@rhone-alpes-sep.org

www.rhone-alpes-sep.org



RESEAU
RHONE-ALPES
— S E P —



PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT Act'SEP



Vous avez une sclérose en plaques ?
Vous pouvez vous inscrire au programme Act'SEP seul ou avec un proche.

DIFFÉRENTS ATELIERS À LA CARTE

OU

PLUSIEURS ATELIERS SUR UNE JOURNÉE

EN INDIVIDUEL
OU EN GROUPE

EN VISIO
OU EN
PRÉSENTIEL

POUR LES
PATIENTS
ET LEURS
PROCHES

DURÉE
1 À 2
HEURES

LA MALADIE LES SYMPTÔMES

- Comprendre la SEP et ses symptômes
- Reconnaître et gérer les poussées
- Réguler la fatigue
- Parler des difficultés urinaires
- SEP et vaccination

LES TRAITEMENTS

- Choisir son traitement de fond
- Apprendre la technique d'injection
- Prendre un traitement de fond au long cours

LES ASPECTS NEUROPSYCHOLOGIQUES

Booster la mémoire et la concentration

LA COMMUNICATION

- Parler de la maladie à son entourage
- Mieux s'affirmer face aux regards des autres
- Exprimer ses besoins et ses attentes à son entourage

LES ASPECTS SOCIO-PROFESSIONNELS

Se repérer dans les démarches administratives et professionnelles

LES ASPECTS PSYCHOLOGIQUES

- Comprendre l'impact de l'annonce diagnostique
- Mieux comprendre ses émotions pour mieux les réguler
- Image et estime de soi

BIEN-ÊTRE

- Pratiquer une activité physique
- Adopter de meilleures habitudes alimentaires
- Réguler son stress
- S'initier à la psychologie positive
- Adopter de meilleures habitudes de sommeil

POUR LES
PATIENTS
ET LEURS
PROCHES

EN GROUPE

EN
PRÉSENTIEL

JOURNÉE MES PREMIERS PAS AVEC LA SEP

DESTINÉE AUX PATIENTS NOUVELLEMENT DIAGNOSTIQUÉS

- Mieux comprendre la SEP et ses traitements
- Reconnaître et gérer une poussée
- L'impact de l'annonce du diagnostic et les enjeux de la communication à l'entourage
- Échanges entre professionnels et participants

JOURNÉE MON QUOTIDIEN AVEC LA SEP

- Mieux comprendre et réguler la fatigue au quotidien
- Booster la mémoire et la concentration
- Se repérer dans les démarches administratives et professionnelles
- Adopter de meilleures habitudes alimentaires

JOURNÉE QUAND LE HANDICAP S'INSTALLE

- Prenez soin de vous! Oui, mais comment?
2 ateliers en parallèle pour les patients et pour les aidants
- Trouver des solutions pour s'adapter

JOURNÉE SEP & GROSSESSE

JOURNÉE SEP & SANTÉ SEXUELLE