

PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

MA SCLÉROSE EN PLAQUES AU QUOTIDIEN



Pour nous contacter :
04 68 61 87 77
etp.neuro@ch-perpignan.fr

Service d'Hospitalisation programmée de Neurologie

(du lundi au vendredi, de 14h à 17h)

Votre neurologue vous a proposé de participer au programme d'éducation thérapeutique dédié aux patients présentant une Sclérose En Plaques (SEP).

Il s'agit d'un programme, validé par l'Agence Régionale de Santé, mené au sein de l'hôpital de Perpignan par une équipe pluridisciplinaire (médecin, infirmière, kiné, diététicienne, psychologue, assistante sociale...)

Le but est de vous aider à mieux connaître votre maladie, ses symptômes, sa prise en charge, afin de mieux vivre avec elle.

Le programme est individualisé : nous l'adaptons aux besoins de chaque patient. **La participation est libre et volontaire**, Il peut s'agir de séances individuelles ou collectives. Un de vos proches peut également en bénéficier

En pratique :

> le programme débute par un entretien individuel avec un des membres de l'équipe pour définir vos besoins, vos attentes, vos difficultés éventuelles afin d'élaborer un programme personnalisé

> Le planning des séances est alors établi

> Un bilan des compétences acquises est proposé à 3 et à 6 mois



La sclérose en plaques est une **maladie neurologique** et évolutive



100 000 personnes en France sont atteintes de sclérose en plaques



Maladie du jeune adulte, **diagnostiquée le plus souvent entre 25 et 35 ans**



En France, **3/4 des malades sont des femmes**



Symptômes variés, souvent invisibles : extrême fatigue, problèmes de concentration et de mémoire, troubles de la marche...



Aucun traitement ne guérit la SEP, certains existent pour améliorer le quotidien des malades

Les séances proposées :

Motricité et mobilité

Les mécanismes de la SEP

La fatigue

Sport et SEP

Qu'est ce qu'une poussée ?

Mon traitement

Mes droits, Mes démarches

Troubles de mémoire et SEP

Alimentation et SEP

Exprimer sa SEP et vivre au niveau intime et social