



L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE, ILS EN PARLENT

« Super, très bonne ambiance, non seulement on apprend mais en plus nous pouvons échanger et faire des rencontres très enrichissantes ».

Hélène, 30 ans, vivant avec la SEP depuis 5 ans.

« Ce travail que j'ai fait, seul dans mon coin, est maintenant possible, ensemble dans la bonne humeur grâce à l'éducation thérapeutique. Merci pour ce partage, je relève la tête. »

Medhi, 52 ans, vivant avec la SEP depuis 15 ans.

« Un moment de convivialité, de partage et de bienveillance entre les professionnels et le groupe très apprécié et enrichissant. »

Philippe, 40 ans, vivant avec la SEP depuis 8 ans.

« Génial, la participation aux ateliers m'a permis de faire de belles rencontres et de sortir de mon isolement. »

Constance, 28 ans, vivant avec la SEP depuis 3 ans.

« Grâce à mon investissement dans l'éducation thérapeutique, j'ai pu trouver des astuces et des ressources pour recommencer une activité sportive que j'avais abandonnée depuis des années. »

Elise, 36 ans, vivant avec la SEP depuis 10 ans.

L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE, EN PRATIQUE, COMMENT JE FAIS ?

La durée et la fréquence du programme « Ma SEP au quotidien » s'adapte à vos besoins et vos disponibilités.

Pour pouvoir participer au programme, vous pouvez nous contacter au : 04.68.61.86.99 ou par mail : etp.neuro@ch-perpignan.fr.



CENTRE HOSPITALIER —
PERPIGNAN
CENTRE HOSPITALIER DE PERPIGNAN
SERVICE DE NEUROLOGIE
Avenue du Languedoc
66000 Perpignan

JE VIS AVEC MA SEP ! ET SI ON EN PARLAIT ?



Jeanne,
38 ans
vit avec sa SEP
depuis 6 ans.

AVEC L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE J'AMÉLIORE MON QUOTIDIEN !

MA SEP AU QUOTIDIEN

Design : couleur-citron.com
Impression : yupl.fr



CENTRE HOSPITALIER —
PERPIGNAN



VIVRE AVEC

**MA SEP, BOULEVERSE
MA VIE ET CELLE DE MES PROCHES.**

CE QUI PEUT M'ÊTRE DIFFICILE

Comprendre ma Sep, en parler à mon entourage, faire de l'activité physique, gérer le regard de l'autre, gérer mes émotions et sortir de mon isolement.

CE QUE JE PEUX VIVRE

La peur, l'incompréhension, la lassitude, le découragement sont autant de sentiment qui peuvent survenir face à la maladie.

CE QUI PEUT M'AIDER

On peut apprendre à vivre avec la maladie au quotidien. Des soignants et des patients formés peuvent vous accompagner en fonction de vos besoins.

**CET ACCOMPAGNEMENT FAIT
PARTIE DE LA PRISE EN SOIN
DE LA SEP : C'EST L'ÉDUCATION
THÉRAPEUTIQUE.**



L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE :

POUR QUI ?

**POUR TOUTES LES PERSONNES VIVANT AVEC UNE
SCLÉROSE EN PLAQUE ET LEUR PROCHE.**

Votre participation est gratuite et vous pouvez en bénéficier tout au long de votre maladie.

VOUS POUVEZ VENIR SEUL OU ACCOMPAGNÉ D'UN PROCHE.

POUR QUOI ?

**POUR MIEUX VIVRE AVEC MA SEP AU QUOTIDIEN ET
ME REDONNER UN NOUVEAU SOUFFLE.**



Prendre le temps et avoir les bonnes informations : comprendre ma maladie pour mieux me l'expliquer et l'expliquer.



Agir pour mon bien être : gérer ma fatigue, ma concentration, retrouver du plaisir à pratiquer une activité physique...



Être mieux compris par mon entourage : savoir comment en parler à ma famille, mes amis, mes collègues de travail...



Bien vivre au quotidien : organiser mes loisirs, avoir des projets, maintenir une vie intime et sexuelle, connaître et solliciter les aides et soutiens disponibles...



Avoir confiance en moi et être moins seul : échanger avec des professionnels de santé spécialisés et partager mon vécu avec d'autres personnes.

COMMENT ? 3 TEMPS PRINCIPAUX :

L'ENTRETIEN PERSONNALISÉ INDIVIDUEL

Avec un professionnel, vous échangez sur vos questions, vos attentes et vous fixez vos objectifs.

Vous élaborerez ensemble votre programme personnel avec votre participation aux ateliers (3 à 4 minimum).

LES ATELIERS

Des ateliers collectifs et individuels vous seront proposés. Lieux d'échanges, ils vous permettent de partager votre vécu, d'avoir des réponses à des questions particulières. Vous rencontrerez différents professionnels de santé (médecin, infirmières, assistante sociale, psychologue, diététicienne, neuropsychologue, kinésithérapeute) ainsi que des membres d'associations de patients.

LE BILAN

À la fin des ateliers, vous faites avec un professionnel de santé, le point sur vos objectifs choisis.

**POUR EN SAVOIR PLUS,
N'HÉSITEZ PAS À EN PARLER
À VOTRE PROFESSIONNEL DE SANTÉ.**