

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, AVC à l'âge de 65 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 travail, je relève la tête. »

Laurent, AVC à l'âge de 52 ans



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

Philippe, AVC à l'âge de 40 ans



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

Constance, AVC à l'âge de 75 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. »

Jacques, AVC à l'âge de 80 ans

L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE,

En pratique, comment je fais ?

La durée et la fréquence du programme d'éducation thérapeutique « **Mon AVC au quotidien** » s'adapte à vos besoins et vos disponibilités.

Pour pouvoir participer au programme, vous pouvez nous contacter :

☎ **04 34 55 00 27** ou **04 68 61 86 99**

✉ ou **etp.neuro@ch-perpignan.fr**



CENTRE HOSPITALIER —
PERPIGNAN

Centre Hospitalier de Perpignan
Service de Neurologie
20 Avenue du Languedoc
66 000 Perpignan

MA VIE APRÈS UN AVC!

Et si on en parlait ?



Martine,
AVC à l'âge
de 61 ans

MON AVC AU QUOTIDIEN

AVEC L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE, J'AMÉLIORE MON QUOTIDIEN

VIVRE AVEC MON AVC A AFFECTÉ MA VIE ET CELLE DE MES PROCHES

CE QUI PEUT M'ÊTRE DIFFICILE

Comprendre l'AVC, 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 sentiments 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 L'AVC, C'EST L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE.

L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE :

POUR QUI ?

POUR TOUTES LES PERSONNES VIVANT APRÈS UN AVC ET LEURS PROCHES.

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

Vous pouvez venir seul ou accompagné d'un proche.

POURQUOI ?

POUR MIEUX VIVRE AVEC MON AVC AU QUOTIDIEN ET ME REDONNER UN NOUVEAU SOUFFLE

i **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.

⚠️ **Maîtriser les facteurs de risques** : éviter la récurrence.

❤️ **Bien vivre au quotidien** : organiser mes loisirs, avoir des projets, maintenir une vie intime et sexuelle, connaître et solliciter les aides et les 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 élaborez ensemble votre programme personnel avec votre participation aux ateliers.

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, infirmier(e), assistante sociale, psychologue, diététicien(ne), neuropsychologue, kinésithérapeute) ainsi que des membres d'associations de patients.

LE BILAN

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

