

Pourquoi ? Quand ? Comment ?

1. Vous avez une sclérose en plaques (SEP) dont le **diagnostic** a été **confirmé** par un neurologue.
2. Vous souhaitez **acquérir des connaissances et des compétences** pour **mieux gérer la maladie** au quotidien.
3. **A tout moment** de l'évolution de votre maladie.
4. Vous pouvez alors **parler à votre neurologue** de votre souhait de participer au programme Act'SEP et **contacter le Réseau Rhône-Alpes SEP** pour plus d'informations.

Le déroulement ?

1. **Le diagnostic éducatif**
Une rencontre privilégiée pour mieux comprendre vos besoins et vos attentes.
2. **Le contrat éducatif**
 - Un échange sur les connaissances et les compétences à acquérir.
 - Un planning des ateliers à réaliser.
3. **Les séances d'apprentissage**
Des ateliers individuels et collectifs.
4. **Le bilan**
Une évaluation des connaissances et des compétences acquises.

C'est quoi l'éducation thérapeutique du patient ?

> **C'est un droit.** La loi portant réforme de l'hôpital et relative aux patients, à la santé et aux territoires (loi HPST du 21 juillet 2009) a introduit l'Education Thérapeutique du Patient (ETP) pour les patients atteints d'une maladie chronique.

> C'est un programme d'acquisition et de maintien de **connaissances** et de **compétences** qui permettent d'apprendre à **mieux gérer la maladie au quotidien.**

> C'est un programme dispensé par une équipe **pluridisciplinaire.**

> Les séances sont choisies en fonction de vos besoins, lors d'un bilan **individualisé** avec un professionnel. Les séances sont **individuelles et/ou collectives.**

> C'est un programme **gratuit.**

Réseau Rhône-Alpes SEP

Cellule de coordination

Service de neurologie A

GHE - Hôpital Neurologique

59 boulevard Pinel - 69677 BRON Cedex

Tél. **04 72 68 13 14**

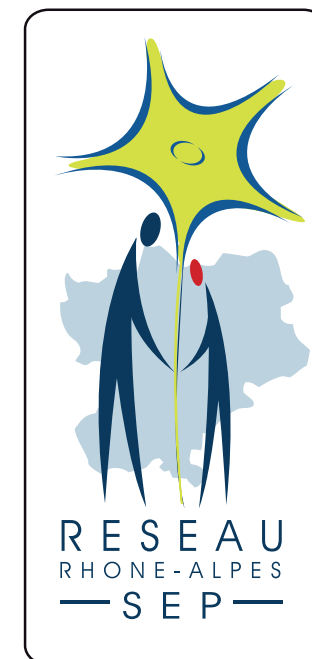
infirmiere@rhone-alpes-sep.org

psychologue@rhone-alpes-sep.org

Informations disponibles
sur notre site internet :

www.rhone-alpes-sep.org

Programme d'Education Thérapeutique du Patient Act'SEP



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

ATELIERS EN LIEN AVEC LA MALADIE

Individuel & Collectif

- Mieux comprendre la maladie
- Reconnaître et gérer les poussées

Collectif

- Prévoir et vivre sa grossesse

ATELIERS SUR LES SYMPTÔMES

Individuel & Collectif

- Identifier ses symptômes
- Réguler la fatigue

Collectif

- Réguler la douleur

ATELIERS SUR L'HYGIÈNE DE VIE

Collectif

- Pratiquer une activité physique
- Adopter de meilleures habitudes alimentaires
- Développer son bien-être

ATELIERS AUTOUR DE LA COMMUNICATION

Individuel

- Communiquer avec son entourage, ses enfants
- Communiquer dans son couple
- Apprendre à mieux s'affirmer

Collectif

- Exprimer ses besoins et ses attentes à son entourage
- Communiquer avec le monde médical

ATELIERS SUR LES ASPECTS PSYCHOLOGIQUES

Individuel

- Comprendre l'impact de l'annonce diagnostique
- Gérer le regard de l'autre
- Réguler les émotions

Collectif

- S'initier à la psychologie positive

ATELIERS SUR LES TRAITEMENTS

Individuel

- Apprendre la technique d'injection
- Être accompagné dans le choix de son traitement de fond
- Prendre un traitement de fond au long cours : maintenir sa motivation

Individuel & Collectif

- Vivre avec ses traitements

ATELIERS SUR LES ASPECTS SOCIO-PROFESSIONNELS

Individuel & Collectif

- Comprendre ses droits, ses devoirs et les démarches administratives
- Réfléchir à sa situation professionnelle

ATELIERS SUR LES ASPECTS NEUROPSYCHOLOGIQUES

Individuel & Collectif

- Comprendre les mécanismes de la fatigue intellectuelle
- Booster la mémoire et la concentration

