

# VIVRE AVEC

MON DIABÈTE, MON OBÉSITÉ, MON INSUFFISANCE RESPIRATOIRE, MA MALADIE CARDIO-VASCULAIRE, COMME AVEC TOUTE MALADIE CHRONIQUE, BOULEVERSE MA VIE ET CELLE DE MON ENTOURAGE.

Comprendre et prendre son traitement, modifier son alimentation, faire de l'activité physique, en parler à son entourage, à son travail, voyager... peuvent être difficiles.

La surprise, la culpabilité, la peur, le découragement, la lassitude, la tristesse sont autant de sentiments qui peuvent survenir face à la maladie.

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

CET ACCOMPAGNEMENT FAIT PARTIE DE VOS SOINS ET DE LA PRISE EN CHARGE DE VOTRE MALADIE : C'EST L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE.



## L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE :

### POUR QUI ?

POUR TOUTES LES PERSONNES VIVANT AVEC UNE MALADIE CHRONIQUE (DIABÈTE, OBÉSITÉ, MALADIE RESPIRATOIRE, CARDIO-VASCULAIRE, NEUROLOGIQUE...).

Votre participation est sans obligation et vous pouvez en bénéficier dès l'annonce de votre maladie ou à tout autre moment.

### POUR QUOI ?

POUR ÊTRE PLUS AUTONOME ET INTÉGRER MA MALADIE DANS MA VIE QUOTIDIENNE.



**Avoir le temps et les informations pour mieux la connaître :** comprendre ma maladie et mon traitement.



**Prendre soin de ma santé et diminuer les risques d'aggravation :** trouver du plaisir à pratiquer une activité physique et avoir une alimentation adaptée, gérer mes médicaments, faire face à un problème de santé...



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



**Bien vivre au quotidien :** maintenir une vie intime, organiser mon prochain voyage, aller au restaurant, recevoir mes amis, avoir des aides...



**Être moins seul et avoir confiance en moi :** en parler avec des professionnels de santé spécialisés et partager mon vécu avec d'autres personnes vivant avec la même maladie.

## 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

Vous participez à des séances individuelles ou avec d'autres personnes qui partagent les mêmes préoccupations.

Des activités vous seront proposées sous forme de discussions et/ou d'ateliers pratiques : ateliers cuisine, d'activités physiques, échanges avec d'autres patients pour partager les « trucs et astuces » du quotidien...

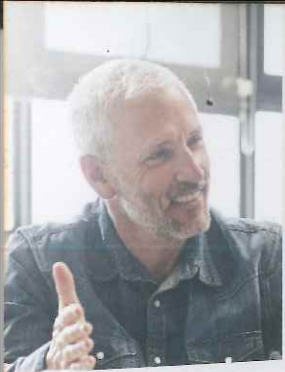
### LE BILAN

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 ASSOCIATION DE PATIENTS.







## PAROLES DE PERSONNES VIVANT AVEC LEUR MALADIE CHRONIQUE.

« Pour moi, cela a été déterminant : j'ai compris ma maladie, ce qui m'a permis de l'accepter. »

Jean, 78 ans, vit avec son insuffisance cardiaque depuis 6 ans.

« C'est quelque chose qui m'a libéré. On arrive toujours à trouver une solution. J'ai trouvé un certain équilibre, une vie meilleure. »

Yoro, 64 ans, vit avec son diabète depuis 6 ans.

« L'Éducation thérapeutique, cela m'a totalement reboosté, et depuis je suis en très bonne forme. »

Jean, 69 ans, vit avec son insuffisance cardiaque depuis 20 ans.

« L'ETP m'a permis d'apprendre sur le diabète, mon diabète et surtout de prendre confiance en moi. Les équipes s'adaptent à notre projet de vie et cela nous permet d'avoir des clefs pour la vraie vie. »

Fabienne, 38 ans, vit avec son diabète depuis 15 ans.

« Je cherchais désespérément un moyen de m'en sortir et c'est l'ETP qui m'a donné l'envie de réagir ; à partir du moment où je comprends, j'ai envie de faire des efforts et si j'ai envie de faire des efforts, cela donne des résultats. »

Jean-Yves, 61 ans, vit avec son obésité depuis 4 ans.

## L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE :

### EN PRATIQUE, COMMENT JE FAIS ?

## MON-ETP.FR

Où trouver le programme d'éducation thérapeutique adapté à mes besoins et proche de chez moi :

- Je me connecte au site **mon-etp.fr**
- Je contacte les responsables du programme d'éducation thérapeutique.
- Je peux demander conseil à mes soignants (médecin, infirmier, pharmacien...) et associations de patients.

### DÉCOUVREZ ET PARTAGEZ VOS EXPÉRIENCES SUR NOS SITES :

## VIVRE AVEC

[www.vivre-avec-mon-obesite.fr](http://www.vivre-avec-mon-obesite.fr)

[www.vivre-avec-mon-diabete.fr](http://www.vivre-avec-mon-diabete.fr)

[www.vivre-avec-ma-maladie-respiratoire.com](http://www.vivre-avec-ma-maladie-respiratoire.com)

[www.vivre-avec-ma-maladie-cardiovasculaire.fr](http://www.vivre-avec-ma-maladie-cardiovasculaire.fr)

MISE EN  
LIGNE  
JANVIER  
2017

Design : cauleur-citron.com  
Impression : yup.fr

Au fil d'articles et de témoignages de personnes vivant avec une maladie chronique, ces sites internet ont pour vocation de vous aider, vous et votre entourage.



# JE SUIS UNE GRANDE MALADE ! ET ALORS ?



Michèle,  
67 ans  
vit avec  
sa maladie  
chronique  
depuis 6 ans.

## AVEC L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE J'AMÉLIORE MON QUOTIDIEN !

PARLEZ-EN À VOTRE ASSOCIATION DE PATIENTS

SETSO Société d'Éducation  
Thérapeutique  
du Sud-Ouest

ars Agence Régionale de Santé  
Langues-Roussilles -  
Midi-Pyrénées