

Quand?

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 de maladie chronique par son article 84 dans le droit français.

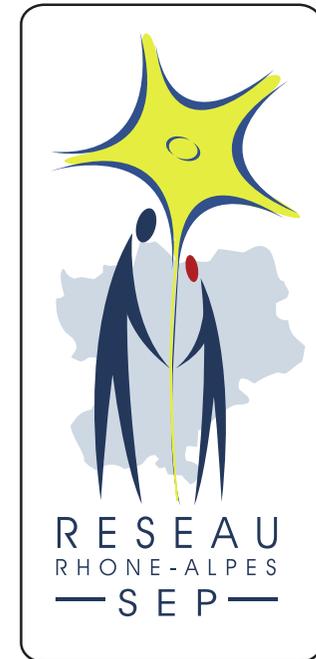
> C'est un programme d'acquisition et de maintien de **connaissances** et de compétences qui permettent d'apprendre à **mieux gérer la maladie au quotidien.**

> C'est un programme dispensé par une équipe **pluridisciplinaire** spécialisée et accréditée par l'Agence Régionale de Santé (ARS).

> 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** qui s'adresse aux personnes atteintes d'une maladie chronique.

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

Le programme d'Education Thérapeutique du Patient Réseau Rhône-Alpes SEP

ATELIERS EN LIEN AVEC LA MALADIE

Animateurs : neurologue et infirmière

Lieu : Hôpital neurologique

Durée : de 1h à 2h

INDIVIDUEL ET COLLECTIF

- Mieux comprendre sa maladie
- Reconnaître et gérer les poussées
- Prévoir et vivre sa grossesse

ATELIERS AUTOUR DE LA COMMUNICATION

Animateur : psychologue et neurologue

Lieu : Hôpital neurologique

Durée : de 1h à 2h

INDIVIDUEL ET COLLECTIF

- Communiquer avec le monde médical
- Communiquer avec son entourage, ses enfants
- Parler de son couple et de sa sexualité

ATELIERS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET DE SOPHROLOGIE

COLLECTIF

MARCHE NORDIQUE / SPORT EN SALLE

Animateur : enseignant en activité physique adaptée

Lieu : Locaux d'ABC Prévention Santé et en extérieur

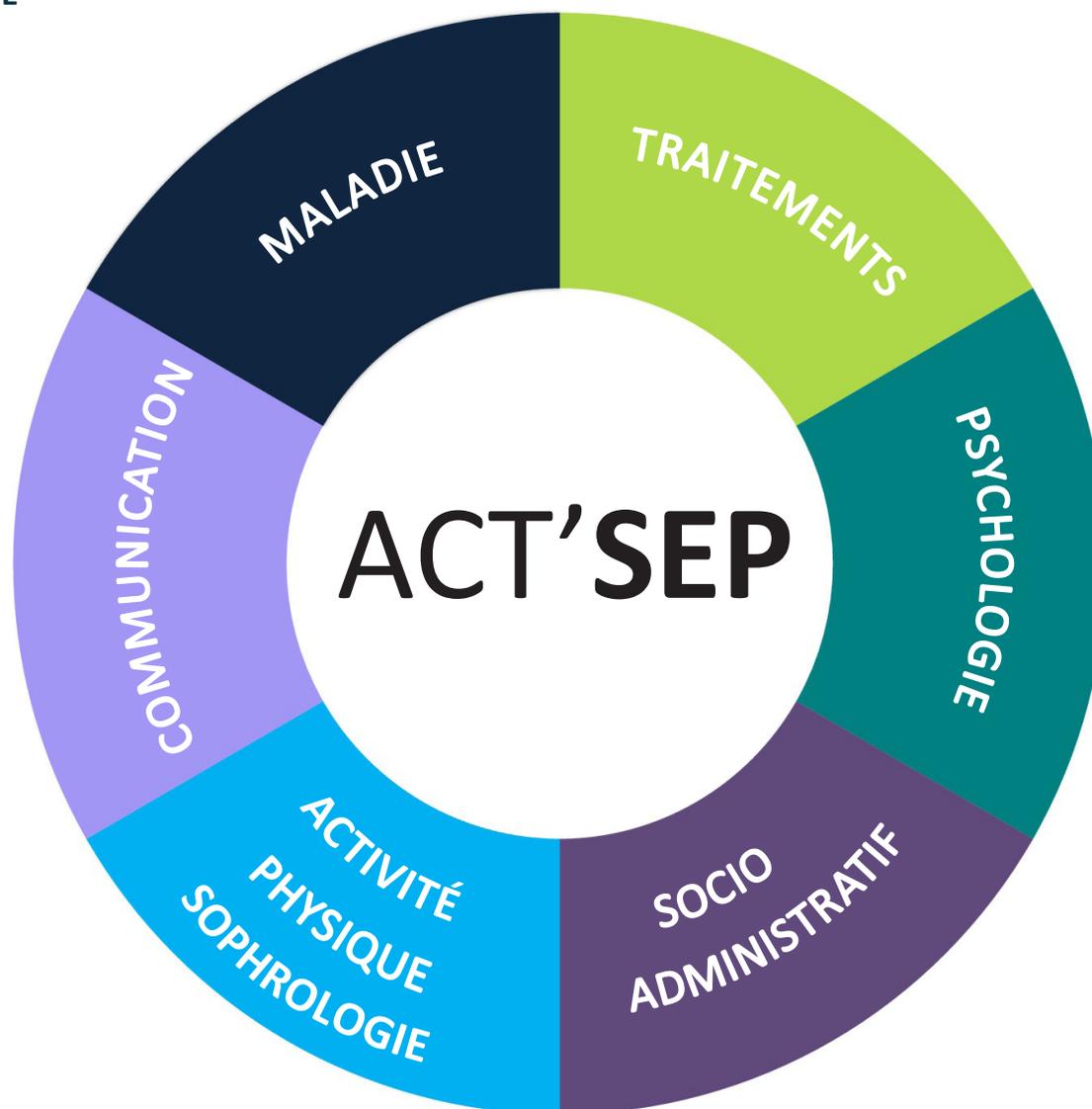
Durée : 1h par séance

SOPHROLOGIE

Animateur : sophrologue psychologue

Lieu : Hôpital cardiologique / APF Villeurbanne

Durée : 1h par séance



ATELIERS SUR LES TRAITEMENTS

Animateurs : neurologue et infirmière

Lieu : Hôpital neurologique

Durée : de 1h à 2h

INDIVIDUEL ET COLLECTIF

- Connaître les traitements
- Vivre avec ses traitements
- Apprendre la technique d'auto-injection

ATELIERS SUR LES ASPECTS PSYCHOLOGIQUES

Animateurs : psychologue et neuropsychologue

Lieu : Hôpital neurologique

Durée : de 1h à 2h

INDIVIDUEL ET COLLECTIF

- Gérer sa fatigue
- Gérer le regard de l'autre

INDIVIDUEL

- Gérer ses émotions

COLLECTIF

- Développer son bien-être
- Booster sa mémoire et sa concentration

ATELIERS SOCIO- ADMINISTRATIFS

Animateur : assistante sociale

Lieu : Hôpital neurologique

Durée : de 1h à 2h

INDIVIDUEL ET COLLECTIF

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

Réseau RASEP | Service de neurologie A | Hôpital neurologique Pierre Wertheimer | 59 boulevard Pinel | 69677 Bron Cedex

Téléphone : 04 72 68 13 14 | Du lundi au vendredi de 8h à 16h30 | www.rhone-alpes-sep.org

infirmiere@rhone-alpes-sep.org | psychologue@rhone-alpes-sep.org