

Les objectifs

- ▶ Connaître ses **facteurs de risque** pour mieux les maîtriser
- ▶ Acquérir un **bon équilibre alimentaire** tout en préservant le plaisir de manger
- ▶ Mettre en place une **activité physique** dans la vie de tous les jours, selon ses capacités
- ▶ Comprendre le rôle de ses **traitements** et l'intérêt de les prendre
- ▶ Reconnaître une **situation d'urgence** et avoir les bons gestes
- ▶ **Selon les besoins**, bénéficiez d'un accompagnement pour arrêter de fumer, gérer son stress...

Un programme en 3 étapes

- ▶ **Partagez votre expérience** avec d'autres personnes et, à votre rythme, trouvez les solutions pour changer vos habitudes.

1. Entretien initial

Définir avec vous vos besoins et vos attentes pour vous proposer un programme adapté



Maison de Santé Pluriprofessionnelle

1 rue du Dr Le Bastard, 35240 Retiers

✉ secretariat.msp.retiers@gmail.com

☎ **02 99 43 09 09**

Ouvert tous les jours du lundi au samedi
08h30 - 19h00 / Samedi 09h00 - 12h00



conception graphique : www.monsieurgraphiste.com

Santé cardio-vasculaire

*Programme d'éducation
thérapeutique*



accompagnement gratuit



MSP Retiers

Vous présentez un ou plusieurs des facteurs de risque cardio-vasculaire suivants



Hypertension artérielle



Hypercholes-térolémie



Manque d'activité physique



Antécédents familiaux



Diabète



Tabagisme



Surpoids / obésité



Stress

Vous êtes concernés par une ou plusieurs des pathologies suivantes



AVC
Accident Vasculaire Cérébral



Maladie coronaire
Infarctus, Angine de poitrine



Artérite des membres inférieurs



Insuffisance rénale

Nous vous proposons, en complément du suivi par votre médecin traitant, un accompagnement personnalisé gratuit pour vous aider à y voir plus clair.

2. Séances collectives

Ateliers thématiques



Le risque cardio-vasculaire :
Comment ça marche ?



L'équilibre alimentaire



L'activité physique



Les traitements
et le suivi médical



L'auto-surveillance,
les signes d'alerte
et les situations d'urgence



Séances supplémentaires selon les besoins

Aide au sevrage tabagique, gestion du stress...

Avec le soutien financier de
l'Agence Régionale de Santé



> Séances individuelles

Entretien personnalisé avec
un professionnel de santé



Diététicienne-nutritionniste

Infirmier

Médecin

Kinésithérapeute



Une équipe de professionnels formés
à l'éducation thérapeutique

3. Entretien final

Faire ensemble le bilan
de vos objectifs
Proposer de nouvelles
séances (si nécessaire)

