

Composition de l'équipe ETP

Pour tout renseignement
complémentaire,
vous pouvez contacter l'équipe ETP :

Un médecin coordonnateur

Des infirmières

Une neuropsychologue

Une diététicienne

*Des enseignants en activité physique
adaptée*

Le jeudi au :

02.33.06.10.75.

En dehors de ce jour
et/ou en cas d'absence,
laissez un message.

**Centre Hospitalier Mémorial
France/Etats-Unis de Saint-Lô
715 Rue Dunant
50009 SAINT-LÔ Cedex**



EDUCATION THERAPEUTIQUE APRES AVC

Une équipe à votre écoute
pour vous aider à mieux vivre
au quotidien



Vous vous posez des questions sur l'AVC?

Quelles sont les causes ?
Les moyens d'en prévenir un autre ?
A quoi servent les **médicaments** que vous prenez ?
Que pouvez-vous faire au quotidien pour limiter le risque de récurrence ?

Quelles tension artérielle faut-il avoir après un AVC et comment la surveiller de manière efficace ?

Même après une bonne récupération, vous avez des difficultés à gérer la fatigue, le moral, la mémoire, la vie sociale...dans votre vie quotidienne ?

L'équipe «ETP post-AVC» du service de neurologie de l'hôpital de Saint-Lô peut vous **aider à mieux prendre en charge votre santé** et à **vivre mieux** au quotidien après votre AVC.

Aussi, si vous le souhaitez, un programme **d'éducation thérapeutique après un AVC** peut vous être proposé. Il s'agit d'un programme qui se décline sous forme d'**ateliers menés en petits groupes** (8 personnes maximum) pendant lesquels des activités **interactives** d'information, d'échanges et d'apprentissages sont menées.

Ces ateliers sont ouverts aux personnes qui vous entourent si vous le souhaitez.
Les ateliers sont gratuits mais le transport n'est pas pris en charge.

L'équipe vous contactera par téléphone pour savoir si vous êtes intéressé pour suivre ce programme.

LE PROGRAMME



Le programme se décline principalement sur 5 temps.
Les ateliers sont proposés essentiellement le jeudi (sauf si vous êtes indisponible ce jour-ci), sur une période de 4 à 6 semaines.

PREMIER TEMPS :

Première rencontre en individuel avec l'infirmière

Pendant une heure et demie environ, nous faisons connaissance pour établir ensemble quels sont vos besoins et les activités qui peuvent y répondre.

DEUXIEME TEMPS :

Atelier en groupe

14h à 15h15 :
Atelier «groupe d'échanges», séance 1

15h30 à 17h :
Atelier «AVC : la maladie et les traitements»

TROISIEME TEMPS :

Atelier en groupe

14h à 15h15 :
Atelier «groupe d'échanges», séance 2

15h30 à 17h :
Atelier «hygiène de vie et diététique»

QUATRIEME TEMPS :

Atelier en groupe

14h à 15h15 :
Atelier «groupe d'échanges», séance 3

15h30 à 17h :
«Hypertension et auto-mesure tensionnelle».

Activité Physique Adaptée :

3 séances d'une heure sont proposées, encadrées par un enseignant.

CINQUIEME TEMPS :

En fin de programme

Rencontre individuelle avec l'infirmière pour faire le bilan, voir si nous avons répondu à vos attentes et si d'autres besoins émergent.

Il n'est pas systématique d'assister à tous les ateliers proposés, nous étudierons ensemble ce qui vous sera le plus adapté.