

Education thérapeutique HTA - Dyslipidémie et autres facteurs de risque



Agir pour préserver votre santé

- ▶ Quel est mon risque cardiovasculaire ?
- ▶ Pourquoi avoir une activité physique régulière ?
- ▶ Comment gérer mon stress ?
- ▶ Comment agir au quotidien pour limiter mes facteurs de risque cardiovasculaire ?

Votre Centre d'examen de santé vous propose de suivre un programme éducatif durant lequel vous aurez les réponses à ces questions. Vous partagerez votre expérience avec d'autres et, à votre rythme, trouverez des solutions pour maintenir et améliorer votre santé.

Parlez-en à votre médecin traitant !

UN PROGRAMME EN 3 TEMPS

Comment bénéficier de cette offre prise en charge par l'Assurance Maladie?

- > Prendre un rendez-vous au Centre d'examens de santé pour un entretien personnalisé avec un professionnel de santé.
- > Participer aux ateliers en accord avec votre médecin traitant.

Où se déroule cette offre?

Dans votre Centre d'examens de santé :

C.P.A.M DU RHÔNE
Centre d'Examens de Santé
15, rue Baraban
69456 LYON CEDEX 06
Tél. 04 72 65 16 19

ETAPE 1 : LE PROGRAMME ÉDUCATIF

L'entretien personnalisé

Vous pourrez vous entretenir avec un professionnel de santé sur votre maladie et aborder les questions que vous vous posez.

Ensemble, vous fixerez vos objectifs et les compétences que vous souhaitez acquérir pour maintenir et améliorer votre santé.



ETAPE 2 : LES ATELIERS

Ils réunissent 8 à 10 personnes. Ils durent entre 2 et 3 heures à raison d'un atelier par semaine. Ils sont animés par une équipe de professionnels de santé et d'éducateurs en santé.

Risque cardiovasculaire

Évaluer ses facteurs de risque et identifier les solutions à mettre en place pour les limiter.



Activité physique, stress et tabac

Comprendre l'utilité de pratiquer une activité physique, d'arrêter de fumer et apprendre à mieux gérer son stress.



Alimentation et santé

Reconnaitre les graisses et le sel dans son alimentation et repérer les changements à mettre en place.



Traitement et surveillance

Connaître l'intérêt de son traitement et de son suivi médical, et savoir utiliser un appareil d'automesure tensionnelle.



Le bilan des ateliers

Un entretien sera réalisé à la fin des ateliers pour redéfinir vos objectifs et faire le point avec vous.

ETAPE 3 : LE SUIVI ÉDUCATIF

Tous les 3 mois, vous bénéficierez soit d'un entretien téléphonique, soit d'un entretien au Centre d'examens de santé.

Ces rendez-vous permettront de répondre à vos questions et de faire le point sur ce que vous avez pu mettre en place, sur les difficultés que vous avez rencontrées, et sur ce que vous envisagez de poursuivre.