

Education thérapeutique Broncho-pneumopathie chronique obstructive

Mieux comprendre et vivre avec votre maladie respiratoire

- Qu'est ce que la Broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO) ?
- Comment la gérer au quotidien ?
- Comment éviter les complications ?
- Comment maintenir ou mettre en place une activité physique régulière ?
- Où en êtes-vous avec le tabac ? Quelles sont vos habitudes et votre consommation ?

Votre Centre d'examen de santé (CES) vous propose de suivre un programme en 3 temps durant lequel vous aurez les réponses à ces questions, vous partagerez votre expérience et, à votre rythme, trouverez les solutions pour préserver votre souffle.

Parlez-en à votre médecin traitant !

Un programme en
3 temps

Comment en bénéficier ?

Prendre un rendez-vous au Centre d'examen de santé pour l'entretien personnalisé avec un professionnel de santé.

Participer aux ateliers en accord avec votre médecin traitant.

Les ateliers en pratique

Comment sont-ils organisés ?

Ils réunissent 6 à 10 personnes. Ils durent 2 à 3 heures à raison d'un atelier par semaine.

Ils vous sont proposés gratuitement par l'Assurance maladie.

Ils sont animés par une équipe de professionnels de santé et d'éducateurs en santé.

Où se déroulent-ils ?

Dans votre Centre d'examen de santé :

C.P.A.M. du RHÔNE
Centre d'Examens de Santé
Éducation pour la Santé
Tél. 04 72 65 16 12

1 L'entretien personnalisé

Vous pourrez vous entretenir avec un professionnel de santé du CES sur la façon dont vous vivez la maladie et aborder les questions que vous vous posez.

Ensemble, vous fixerez vos objectifs et les compétences que vous souhaitez acquérir pour mieux vivre avec votre BPCO.



2 Les ateliers

Mieux connaître sa BPCO

Comprendre la BPCO, ses causes et les risques de complications.



Agir sur le suivi et l'évolution de la BPCO

Connaître l'intérêt de son traitement, savoir identifier les signes d'alerte et agir en conséquence.



Maintenir son activité physique au quotidien

Repérer les activités quotidiennes à maintenir et mettre en place de nouvelles activités physiques.



Le tabac, parlons-en

Faire le point sur sa consommation et ses habitudes, connaître les aides au sevrage tabagique.



3 Le suivi

Un entretien réalisé à la fin des ateliers pour reprendre vos objectifs.

Un bilan 6 mois après les ateliers pour faire le point sur ce que vous avez pu mettre en place et sur ce que vous envisagez de poursuivre.

