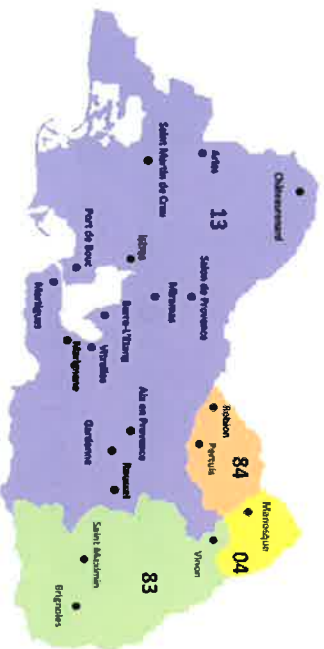


Les séances sont animées par des professionnels de santé formés à l'éducation thérapeutique et sont proposées autour des secteurs de :

Aix-en-Provence, Arles, Berre l'Etang, Château-renard, Gardanne, Istres, Manosque, Martigues, Miramas, Mouriès, Pertuis, Port de Bouc, Rognac, Rousset, Salon, Saint-Maximin, Saintes-Marie-de-la-Mer, Sainte-Tulle, Tarascon, Villelaure, Vinon-sur-Verdon, Vitrolles, etc ...



04 42 642 642

Site internet : www.apport-sante.org

Mail : contact@apport-sante.org

Fax : 04 42 50 97 89

Améliorez votre qualité de vie par la prévention

Créé par des professionnels de santé, Apport Santé, c'est :

- **Une équipe de coordination**
composée de secrétaire, infirmières, médecin, diététicienne, assistante sociale
- **2800 adhérents**
- **1500 professionnels de santé**
- **50 établissements sanitaires et médico-sociaux**
 - Médecins généralistes et spécialistes
 - Infirmiers
 - Pharmaciens
 - Podologues
 - Kinésithérapeutes
 - Diététiciens
 - Psychologues
 - Biologistes
 - Éducateurs sportifs...

Plaquette l'asthme au quotidien Apport Santé 2016

EDUCATION THERAPEUTIQUE ASTHME



L'asthme
au
quotidien



Un programme adapté
à vos besoins
près de chez vous

Participation gratuite

04 42 642 642

Entretien individuel

Réalisé par un professionnel de santé formé, il permet de recueillir les besoins, les attentes, les connaissances, les ressources et les limites de chacun. Ces informations permettent de programmer les séances d'éducation

Séances proposées

Comprendre l'asthme



Comprendre sa maladie
Reconnaître les symptômes de la crise d'asthme et les signes d'alerte
Connaitre les signes de gravité des crises
Comprendre l'importance d'un suivi régulier

Les traitements de l'asthme



Connaitre le mécanisme d'action des traitements
Savoir adapter le traitement en fonction de son état respiratoire
Savoir utiliser les systèmes d'inhalation

Améliorer mon quotidien

Exprimer ses représentations et son vécu sur la maladie
Identifier les situations stressantes
Apprendre à gérer son stress au quotidien



Pratiquer une activité physique

Comprendre l'intérêt et les bénéfices de la pratique d'une activité physique
Connaitre l'absence de contre-indication de toute activité physique



Contrôler son environnement

Comprendre l'impact des facteurs environnementaux
Identifier dans son environnement les facteurs qui influent sur la crise d'asthme



Activité physique adaptée

Découvrir l'activité physique adaptée à son état de santé
Comprendre l'intérêt pour la santé
Vous pouvez, si vous le souhaitez, bénéficier de 12 séances collectives d'activité physique adaptée (une par semaine)

Consultation individuelle



En fonction de vos besoins
Pour approfondir vos connaissances
Pour adapter votre quotidien

Bilan personnel individuel

Réalisé par un professionnel de santé formé
Il permet d'évaluer le parcours et l'atteinte des objectifs initiaux

