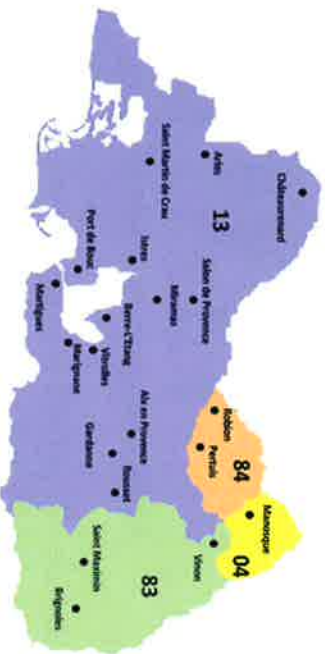


Les séances sont animées par des professionnels de santé formés à l'éducation thérapeutique et sont proposées autour des secteurs de :

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



Plateforme
Territoriale d'Appui
Apport
Santé

ARS
Agence Régionale de Santé
Provence-Alpes
Côte d'Azur



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, assistante sociale, diététiciens
- 2800 adhérents
- 1500 professionnels de santé
- 50 établissements sanitaires et médico-sociaux
- Médecins généralistes et spécialistes
- Infirmiers
- Pharmaciens
- Podologues
- Kinésithérapeutes
- Diététiciens
- Psychologues
- Biologistes
- Educateurs sportifs...

Siège social Apport Santé

Aix-en-Provence :

Le Mansard A, Place Romée de Villeneuve
13090 Aix-en-Provence
Tel. 04 42 642 642 - Fax 04 42 50 97 89

Antenne Port de Bouc :

Le Respérido, Entrée B - 1er étage, rue Charles
Nedelec 13110 Port de Bouc
Tel. 04 42 06 27 04

www.apport-sante.org - contact@apport-sante.org

Plaquette ETP Maladies Cardio-Vasculaires Apport Santé 2016

EDUCATION THERAPEUTIQUE MALADIES CARDIO-VASCULAIRE

Plateforme
Territoriale d'Appui
Apport
Santé

**Les maladies
Cardio-Vasculaires
au quotidien**



Un programme adapté
à vos besoins
près de chez vous

Participation gratuite



04 42 642 642

Les maladies cardio-vasculaires : Cycle d'Éducation Thérapeutique

Programme agréé par l'Agence Régionale de Santé PACA
et en accord avec les recommandations de la Haute Autorité de Santé



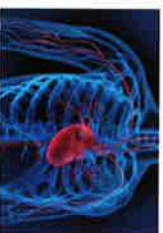
Entretien individuel

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 les maladies cardio-vasculaires

Définir la pathologie et ses causes (Insuffisance cardiaque, coronaropathie)
Citer les signes d'alerte, les complications et les surveillances



Vivre avec une maladie cardio-vasculaire

Connaître son traitement
Surveiller ses constantes
Connaître les facteurs de risques et le suivi biologique.



Les clefs d'une alimentation santé

Equilibrer mon alimentation
Adapter mon alimentation (régime hyposodé et/ou hypocholestérolémiant)

Pratiquer une activité physique régulière

Découvrir l'activité physique
Identifier l'activité physique adaptée à la pathologie cardiaque
Prendre plaisir à pratiquer une activité régulière



Améliorer mon quotidien

Exprimer ses représentations et son vécu de la maladie
Trouver des ressources pour le sevrage tabagique
Apprendre à gérer des situations de stress
Connaître les techniques rapides de relaxation



Atelier culinaire

Réaliser une recette équilibrée
Savoir préparer sauces, desserts et apéritifs



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