



Vous avez de l'hypertension ? Votre taux de cholestérol est élevé ? Vous avez du diabète ?



Le **Centre d'Examens de Santé** vous propose de suivre un programme d'**éducation thérapeutique du patient** pour vous aider à améliorer votre qualité de vie au quotidien.



EN QUOI CONSISTE UN PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE ?

En participant à des échanges et des ateliers, vous bénéficiez de conseils personnalisés qui vous permettront de :

- mieux comprendre votre maladie et ses traitements,
- devenir plus autonome dans le suivi de votre maladie,
- être acteur dans la prise en charge de votre santé et mieux vivre avec une maladie chronique.

>> Les programmes d'éducation thérapeutique sont animés par des professionnels de santé.

>> Ils sont offerts par l'Assurance Maladie. Vous n'avez pas de frais à avancer.

Plus d'infos ? Contactez le Centre d'Examens de Santé

Nantes : 02 51 88 88 30 – Saint-Nazaire : 02 40 90 86 80



TÉMOIGNAGES DE PATIENTS

« Ensemble, nous avons trouvé des solutions pour vivre au quotidien »

« Je me sens plus sûr de moi pour suivre ma maladie »

« Les échanges m'ont permis de trouver des réponses à mes questions »



Un programme en 3 étapes



1

Un entretien individuel pour **faire connaissance** et pour choisir un suivi adapté.



2

Un cycle possible de **4 ateliers collectifs** dont les thèmes sont déterminés par les participants eux-mêmes. Un atelier diététique vous est proposé.



3

Des **temps individuels** pour faire le point.

Avec votre accord, votre médecin traitant est informé de votre participation au programme.



TÉMOIGNAGE DE Mme R.

« Ce programme a été très bénéfique pour moi, pour ma santé.

Quand j'ai appris que j'étais diabétique, c'est comme si la foudre m'était tombée sur la tête ! Je manquais d'information et j'avais peur.

Ce programme m'a rassurée. Il y a eu beaucoup d'échanges intéressants, on peut parler à coeur ouvert, dans la confiance, sans honte. Il y avait une bonne ambiance. L'infirmière a été très patiente, elle aide beaucoup grâce à ses questions très judicieuses. On se sent écouté. C'est très pédagogique, on comprend mieux les mécanismes et comment on peut agir.

On nous transmet également beaucoup d'astuces et de techniques pour mieux vivre avec la maladie.

J'ai beaucoup plus d'espoir maintenant par rapport à l'évolution de ma maladie, je suis plus sereine dans l'avenir. »