

Education Thérapeutique

« Au coeur de ma santé »



© Cani Stock Photo



- ◆ Vous êtes cardiaque, hypertendu ou avez des troubles cardio-vasculaires
- ◆ Vous êtes sous anti-coagulants

**Vous voulez prendre soin de votre
coeur ?**

Vous vous posez des questions ?

Le Centre de Prévention Santé vous propose de vous accompagner au travers d'un programme personnalisé animé par une équipe de professionnels médicaux et paramédicaux (infirmière, diététicienne, pharmacien, médecin).



Un programme en 3 temps

1 L'entretien personnalisé



Vous vous entretenez avec un professionnel de santé du Centre sur la façon dont vous

vivez suite à votre problème de santé. Ensemble, vous fixerez des objectifs pour prendre soin de votre cœur et vous assurer une bonne qualité de vie.

2 Les ateliers



Connaissance de la Maladie Cardio vasculaire

Connaître le fonctionnement du cœur, limiter les facteurs de risques cardio-vasculaires et repérer les complications.



Le traitement anticoagulant

Mieux comprendre son intérêt, son mode d'action et ses risques de complications.



Alimentation et activités physiques

Savoir équilibrer son alimentation et bouger au quotidien.



Traitement Médical et Vie quotidienne

Comprendre le fonctionnement des médicaments et maintenir sa qualité de vie

3 Le suivi



- Un entretien à la fin de chaque atelier pour discuter de vos objectifs.

- Un bilan à 3 mois et un autre à 6 mois après les ateliers pour faire le point sur ce que vous avez pu mettre en place.

Ce programme est proposé gratuitement.

Vous pouvez si vous le souhaitez, vous faire accompagner par une personne de votre choix.

♦ Inscription

Dans votre Centre de Prévention Santé :

Centre Hospitalier de la Risle
64 route de Lisieux
27500 PONT-AUDEMER
☎ **02.32.41.65.78**

Accueil du lundi au vendredi
de 9h00 à 12h30
et de 14h00 à 17h00