

**Les programmes  
d'Education Thérapeutique  
du GHT Est Hérault Sud Aveyron  
(hors CHU Montpellier)**

**Unité Transversale d'Education du Patient (UTEP)**

**CHU de Montpellier**

Novembre 2024

Les programmes sont identifiés à partir de la  
pathologie ciblée pour en faciliter le repérage.

Cliquez sur la pathologie qui vous concerne  
pour connaître son programme

## SOMMAIRE

<b>multi sites</b> .....	<b>8</b>
Cancer du sein .....	8
IRC (Insuffisance Rénale Chronique) .....	11
Polypathologie : Cardio-vasculaire - Diabète - BPCO .....	14
Pluripathologie : AVC, Cardio-vasculaire dont insuffisance cardiaque - Diabète - BPCO....	16
<b>BEDARIEUX</b> .....	<b>18</b>
Addiction.....	18
<b>CASTELNAU LE LEZ</b> .....	<b>19</b>
Alzheimer .....	19
Amputation.....	21
AVC(post) et risque de chutes .....	22
Cancers .....	23
Digestives (maladies chroniques des voies).....	24
IRC (Insuffisance Rénale Chronique), Cancers, Uropathies .....	25
Parkinson et risque de chutes .....	26
<b>FRONTIGNAN</b> .....	<b>27</b>
Diabète type 2 .....	27
<b>LA GRANDE-MOTTE</b> .....	<b>28</b>
Anticoagulant (AVK) .....	28
<b>LAMALOU LES BAINS</b> .....	<b>29</b>
AVC .....	29
Brûlures graves .....	30
Douleurs chroniques (rachis, lombalgie) .....	32
Lombalgie chronique .....	34
Plexus brachial (lésion).....	35

Polyarthrite rhumatoïde .....	36
<b>LODEVE .....</b>	<b>38</b>
Respiratoires (maladies) .....	38
<b>LUNEL.....</b>	<b>40</b>
Diabète type 2 .....	40
<b>MONTPELLIER AGGLOMERATION .....</b>	<b>42</b>
Addiction(poly) .....	42
Addiction.....	43
Cardiovasculaire .....	45
Diabète type 2 .....	46
Diabète type 1 et 2 (pompe) .....	47
DMLA .....	48
Lésions médullaires .....	50
Lombalgie chronique .....	52
Maladie chronique .....	53
Obésité.....	54
Obésité.....	56
Obésité.....	57
Obésité.....	58
Polyarthrite rhumatoïde, SPA.....	59
Respiratoires (maladies) .....	61
Respiratoires (maladies) .....	63
<b>PALAVAS LES FLOTS.....</b>	<b>64</b>
Pédiatrie, Asthme .....	64
Pédiatrie, AVK.....	66
Pédiatrie, Cardiopathie congénitale .....	67
Pédiatrie, Obésité .....	68
Pédiatrie, Pathologies abdomino-périnéales .....	70
<b>SAINT AFFRIQUE.....</b>	<b>71</b>
Obésité.....	71
<b>ST CLEMENT DE RIVIERE .....</b>	<b>73</b>
Cardiovasculaire .....	73
Diabète type 2 .....	74
Obésité.....	75
Psychiatrie (Bipolaire, Schizophrénie, complications métaboliques) .....	77
Psychiatrie (Troubles de l'humeur).....	78
Psychiatrie (Troubles métaboliques et cardiovasculaires) .....	79

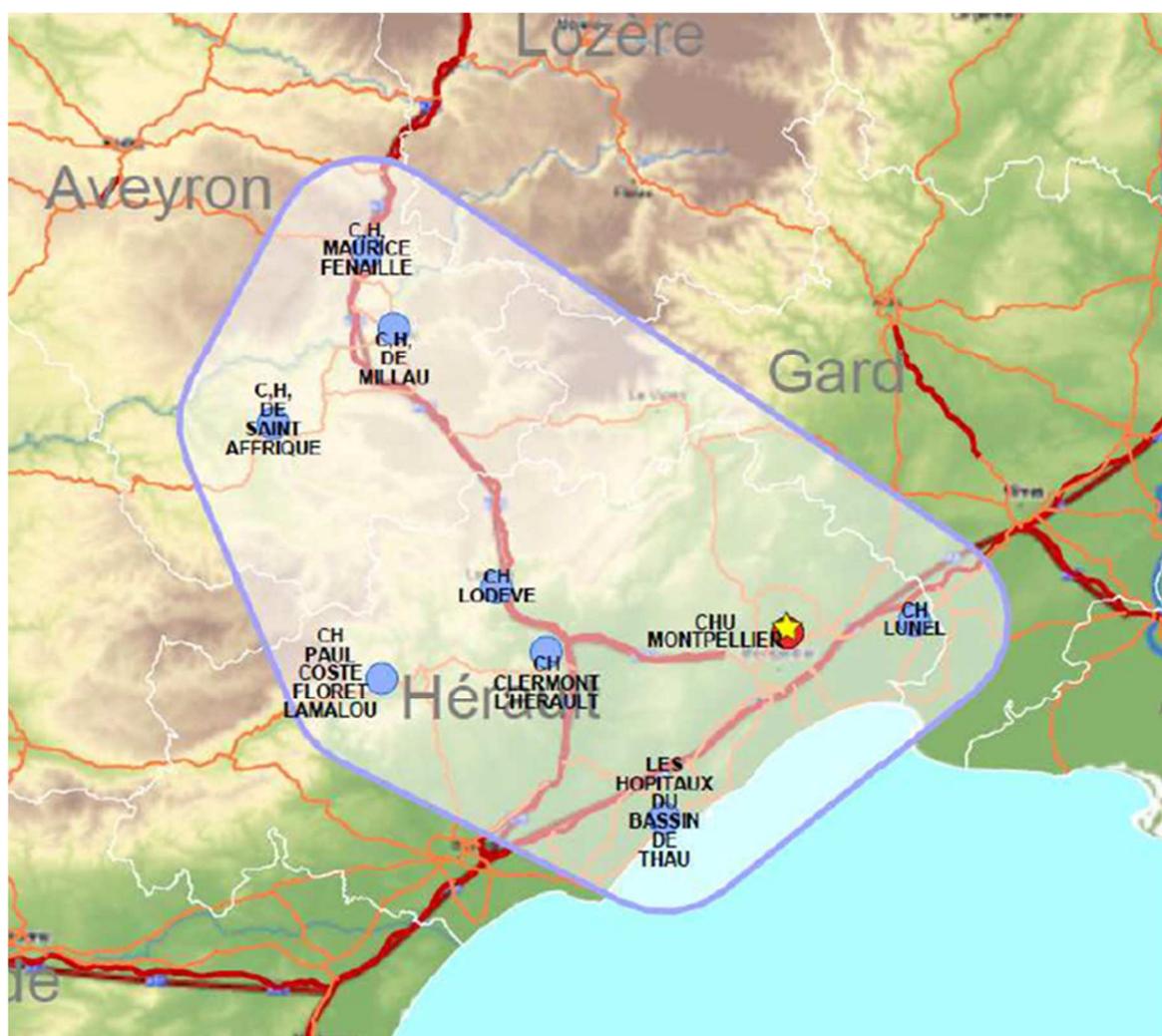
<b>ST JEAN DE VEDAS</b> .....	<b>81</b>
Lombalgie chronique .....	81
<b>SETE</b> .....	<b>82</b>
Addiction.....	82
Diabète type 1 et 2.....	83
<b>VERARGUES</b> .....	<b>84</b>
Anorexie.....	84

## Liste de programmes par ordre alphabétique des pathologies

Addiction.....	18
Addiction.....	43
Addiction.....	82
Addiction(poly) .....	42
Alzheimer .....	19
Amputation.....	21
Anorexie.....	84
Anticoagulant (AVK) .....	28
AVC .....	29
AVC(post) et risque de chutes .....	22
Brûlures graves .....	30
Cancer du sein .....	8
Cancers .....	23
Cardiovasculaire .....	45
Cardiovasculaire .....	73
Diabète type 1 et 2 (pompe) .....	47
Diabète type 1 et 2.....	83
Diabète type 2 .....	27
Diabète type 2 .....	40
Diabète type 2 .....	46
Diabète type 2 .....	74
Digestives (maladies chroniques des voies).....	24
DMLA .....	48
Douleurs chroniques (rachis, lombalgie) .....	32
IRC (Insuffisance Rénale Chronique) .....	11
IRC (Insuffisance Rénale Chronique), Cancers, Uropathies .....	25
Lésions médullaires.....	50
Lombalgie chronique .....	34
Lombalgie chronique .....	52
Lombalgie chronique .....	81
Maladie chronique .....	53
Obésité.....	54
Obésité.....	56
Obésité.....	57

Obésité.....	58
Obésité.....	71
Obésité.....	75
Parkinson et risque de chutes .....	26
Pédiatrie, Asthme .....	64
Pédiatrie, AVK.....	66
Pédiatrie, Cardiopathie congénitale .....	67
Pédiatrie, Obésité .....	68
Pédiatrie, Pathologies abdomino-périnéales .....	70
Plexus brachial (lésion).....	35
Polypathologie : Cardio-vasculaire - Diabète - BPCO .....	14
Pluripathologie : AVC, Cardio-vasculaire dont insuffisance cardiaque - Diabète - BPCO....	16
Polyarthrite rhumatoïde .....	36
Polyarthrite rhumatoïde, SPA.....	59
Psychiatrie (Bipolaire, Schizophrénie, complications métaboliques) .....	77
Psychiatrie (Troubles de l'humeur).....	78
Psychiatrie (Troubles métaboliques et cardiovasculaires) .....	79
Respiratoires (maladies) .....	38
Respiratoires (maladies).....	61
Respiratoires (maladies).....	63

# Le GHT Est Hérault Sud Aveyron



## Cancer du sein

### Intitulé du programme

Cancer Je sein'plifie

### Patients concernés

Le programme est à destination des hommes et des femmes adultes majeurs atteints d'un cancer du sein et leurs aidants, et les personnes à risque de cancer du sein. Il est personnalisé en fonction des attentes et des besoins.

En venue externe.

### Lieux de réalisation du programme

- MIS et Clinique Clémentville, 25 rue de Clémentville, 34000 Montpellier
- CHU St Eloi, Maison des Fées, 34000 Montpellier
- Quartier Santé Lemasson 392 Bld Pedro de Luna 34070 Montpellier
- Same Santé, 124 rue de Corinthe, 34000 Montpellier
- Centre du Grand M, 58 rue du Latium 34070 Montpellier
- Pôle REALIS, 710 rue Favre de St Castor, 34080 Montpellier
- La Maison D'A.R, 18 rue Louis Blanc 34800 Clermont l'Hérault

### Coordination du programme

Véronique HOUTMANN

### Objectifs du programme

Amélioration de la qualité de vie des patients (avec ou sans leur entourage) atteints ou à risque de cancer du sein afin qu'ils puissent mieux gérer leur maladie, mieux vivre l'après maladie et ainsi éviter des complications possibles.

Le programme doit notamment permettre aux patients :

- Comprendre le cancer du sein et les traitements
- Maintenir une alimentation équilibrée et gérer les effets secondaires des traitements
- Comprendre l'intérêt de l'activité physique, se connaître et prendre soin de soi
- De favoriser une meilleure compréhension et mobilisation des ressources du système de soins
- D'acquérir et maintenir les ressources nécessaires pour gérer de façon optimale la vie avec et après le cancer
- De préparer et faciliter le retour à la vie normale et à la vie professionnelle
- Libérer la parole entre patients
- Comprendre et gérer ses émotions
- Gérer les troubles de la mémoire
- Maintenir une santé sexuelle et connaître les ressources pour adapter ses habitudes de vie

## **Activités éducatives proposées**

Présentiel et distanciel

5 axes thématiques

### **Axe 1 : Maladie et traitements (3h)**

**Atelier 1 : Cancer et traitements : des réponses à vos questions !!**

Objectifs :

- Connaître le parcours de soin du cancer du sein et mieux appréhender les traitements
- Connaître les soins de support et savoir s'orienter
- Savoir parler de sa maladie

### **Axe 2 : Alimentation et Activité Physique (3h)**

**Atelier 2 : Et si on mangeait sein'ement !**

Objectifs :

- Adapter son alimentation pendant la maladie
- Savoir gérer les effets secondaires des traitements
- Exprimer son vécu
- Atelier socle et/ou optionnel

### **Atelier 3 : Le corps en mouvement (3h)**

Objectifs :

Comprendre l'importance et l'intérêt de favoriser une activité physique adaptée régulière dès le début des traitements et après la maladie

- Identifier les freins et se motiver à la pratique de l'activité physique pendant la maladie, exprimer ses ressentis et attentes
- Savoir choisir une activité physique et y accéder, intégrer sa pratique dans sa vie quotidienne

### **Axe 3 : Le vécu du patient**

**Atelier 4 : Cancer émoi, si on en parlait ! (3h)**

Objectifs :

- Savoir mettre des mots sur le vécu de la maladie
- Savoir identifier ses émotions pour pouvoir agir au quotidien : Lettre à mon corps

**Atelier 5 : Vivre ses émotions comme un atout (3h)**

Objectifs :

- Savoir gérer ses émotions pendant la maladie et pouvoir agir afin de vivre en accord avec soi-même
- Savoir communiquer ses émotions à son entourage et faire valoir ses besoins et ses attentes dans sa vie quotidienne
- Trouver les ressources et stratégies personnelles afin de vivre en accord avec soi-même

### **Atelier 6 : Quand le cancer me prend la tête ! (3h)**

#### **Objectifs :**

- Savoir reconnaître les troubles cognitifs et de mémoire en lien avec la maladie et les traitements,
- Savoir s'évaluer et adopter des stratégies pour adapter son quotidien

### **Atelier 7 : Sexualité, osons en parler !! (2h30)**

#### **Objectifs :**

- Maintenir une santé sexuelle et connaître les ressources pour adapter ses habitudes de vie.
- Exprimer ses besoins, ses attentes, son vécu autour de la sexualité dans le cadre du cancer du sein
- Se réconcilier avec son corps et se réapproprier la notion de plaisir dans la sexualité

### **Axe 4 : Douleur et gestion du bien-être (3h)**

#### **Atelier 8 : Se sentir bien, tout sein'plement !**

#### **Objectifs :**

- Comprendre pour agir face à la douleur
- Identifier et reconnaître les douleurs dans son quotidien, savoir s'évaluer
- Connaître et expérimenter des techniques non-médicamenteuses pour améliorer son bien être

### **Axe 5 : Démarches sociales et projet de vie (3h)**

#### **Atelier 9 : Mon projet de vie, feux verts !**

#### **Objectifs :**

- Connaître ses droits, et les ressources du système de soins
- Être capable d'identifier les différentes structures d'aides et ressources disponibles autour de soi
- Maintenir son projet de vie, familial, social et/ou professionnel et mettre en œuvre des conduites d'ajustement dans sa vie quotidienne

#### **Contact**

07.85.90.99.07

contact@cancerjeseinplifie.fr

[www.cancerjeseinplifie.fr](http://www.cancerjeseinplifie.fr)

## IRC (Insuffisance Rénale Chronique)

### Intitulé du programme

"A chacun son choix"

### Patients concernés

Patients suivis en consultation de Néphrologie par l'un des praticiens de l'AIDER SANTÉ pour une insuffisance rénale chronique aux stades IV ou V de la classification internationale.

Une deuxième entrée est prévue pour les patients arrivant en urgence en dialyse afin qu'ils puissent de façon éclairée avoir le choix de leur modalité de traitement.

En ambulatoire, au cours d'une d'hospitalisation.

### Lieu de réalisation du programme et contact

Fondation Charles Mion – AIDER Santé – Site d'ALES 1 : 414 chemin des Potences 30100 ALES et Site d'ALES 2 : Centre Hospitalier Alès Cévennes 811 avenue du Dr Jean Goubert 30100 ALES

Fondation Charles Mion – AIDER Santé – Site de MONTPELLIER : CHU Lapeyronie, Clinique Jacques Mirouze , 191 avenue du Doyen Gaston GIRAUD 34090 MONTPELLIER

Fondation Charles Mion – AIDER Santé – Site de Ganges : Clinique St Louis 2 place Joseph Boudouresque - 34190 Ganges

Fondation Charles Mion – AIDER Santé – Site de Clermont l'Hérault : Hôpital local cours chicane 34800 Clermont l'Hérault

Fondation Charles Mion – AIDER Santé – Site de Saint jean de Vedas : 1 place de L'Europe 34430 Saint jean de Vedas

Fondation Charles Mion – AIDER Santé – Site de Millau : Aider santé Centre hospitalier 907 rue de Naulas - 12000 Millau (à venir)

Antenne médicale de Montpellier  
(Ganges, Clermont l'Hérault, Saint Jean de Védas)  
Equipe parcours et IPA  
Tél : (04).30.78.18.68

Antenne médicale d'Alès  
Equipe parcours et IPA  
Tél : (04) 30 68 13 20

Unité de Millau (à venir)  
Equipe parcours et IPA

## **Coordination du programme**

Laurie LESSEAU

### **Objectifs du programme**

- Permettre au patient de choisir de façon éclairée le traitement de suppléance qui lui correspond en lui offrant un espace d'écoute, d'information, et d'échanges.
- L'entrée dans le programme est proposée lors d'une consultation médicale ou d'une arrivée en urgence en dialyse. Des séances individuelles et collectives sont proposées sous forme de parcours.  
L'entourage du patient peut être présent lors d'une séance si le patient le souhaite.

### **Activités éducatives proposées**

- « **Comment préserver ma fonction rénale en adaptant mon mode de vie** » (séance individuelle 1h avec une diététicienne)  
Savoir adapter son alimentation et parler de l'importance du maintien d'une activité physique afin de préserver la fonction rénale.
- « **Mes Reins : j'en prends soin !** » (Séance collective de 2 h 30 à 3 h menée par un IDE et un médecin)  
Permettre aux patients d'identifier dans leur vie quotidienne les situations à risque pour les reins pour pouvoir les éviter.  
Apprendre à surveiller sa tension artérielle
- **Entretien intermédiaire** ( 1h à 1h30)  
Permettre de passer du 1er cycle au second, ou de terminer le premier cycle ou de commencer directement le 2n cycle.
- « **Faire son choix** » (Séance collective de 2 h 30 à 3 h menée par IDE, médecin, assistante sociale, psychologue et patients intervenants).  
Etre aider à faire un choix sur les différents traitements de suppléance. Comment faire pour vivre avec, comment l'apprivoiser, comment s'organiser ? Des patients intervenants et une équipe de professionnels sont là pour échanger face à plusieurs situations pratiques.

### **En option** (en fonction des sites et du choix du patient) (de 1h à 3h)

- Entretien individuel ciblé sur la Fistule Artério-Veineuse destiné aux patients ayant choisi l'hémodialyse et chez qui une FAV a été confectionnée : « Soins et surveillance de ma FAV »

- Entretien individuel ciblé sur le cathéter de dialyse péritonéale pour les patients ayant choisi la dialyse péritonéale : « Soins et surveillance de mon cathéter péritonéal »
- Visite d'unité de dialyse par un IDE ou le cadre de santé.
- Visite à domicile par une assistante sociale pour les patients ayant opté pour un traitement à domicile.
- Atelier collectif d'Art créatif : Cet atelier facultatif qui inclut des patients en cours de programme et des patients dialysés, permet d'aborder le soin sous un autre angle. Il s'agit d'un moment convivial et de partage autour d'une activité artistique permettant aux patients d'exprimer ou de découvrir leur potentiel créatif.  
Séance collective (3h) menée par une IDE et une diététicienne formées à l'ETP mais également à l'art-thérapie.
- Atelier Entourage : Cet atelier est proposé en cycle de néphroprotection ou en cycle de pré suppléance. Il permet à l'entourage de se renseigner sur l'insuffisance rénale et ses traitements, et d'avoir un espace d'expression de leur vécu (ressenti, quotidien). C'est une séance collective (2h à 2h30) qui peut être animée au minimum d'un psychologue et d'un infirmier avec la participation d'un patient partenaire ou d'un accompagnant d'un patient dialysé ou greffé.
- Atelier Greffe : Cet atelier est destiné aux patients ayant fait l'ensemble du cycle de pré suppléance (hors traitement conservateur) non contre-indiqué à la greffe rénale. Il a pour objectif d'expliquer le parcours de l'inscription sur liste de greffe et de permettre au patient de prendre une décision éclairée quant au processus, risque et bénéfice de la greffe. C'est une séance collective (2h30) animée par un médecin, un infirmier parcours ou IPA, et/ou d'un psychologue. Les patients partenaires peuvent être présents à l'animation de la séance.

### **Contact**

[contact@aidersante.com](mailto:contact@aidersante.com)

## Polypathologie : Cardio-vasculaire - Diabète - BPCO

### Intitulé du programme

Personnes atteintes de maladies cardiovasculaires, diabète et/ou BPCO

### Patients concernés

Toute personne, quel que soit le régime d'assurance maladie, atteinte d'une maladie cardiovasculaire (hypertension artérielle, maladie coronarienne, insuffisance cardiaque, diabète, BPCO). Les aidants peuvent participer aux cycles éducatifs

Prise en charge : en ambulatoire

### Lieu de réalisation du programme

9 maisons de santé Pluriprofessionnelles de la région Occitanie

### Coordination du programme

Dr François FRETE - Caisse centrale de MSA

### Objectifs du programme

- Contribuer à l'autonomisation des patients.
- Contribuer à l'amélioration de leur qualité de vie.
- Contribuer à l'amélioration de leurs relations avec leurs soignants.
- Contribuer à l'amélioration de leurs relations avec leur entourage familial et social
- Contribuer au développement et maintien de leurs compétences.

### Activités éducatives proposées (collectifs, 9 h).

Thèmes

- Le vécu de la maladie et les facteurs de risque cardiovasculaires
- La nutrition et l'activité physique
- L'auto surveillance des signes d'alerte et le traitement

### Contact

Plusieurs cycles sont réalisés chaque année dans les 13 départements de la région Occitanie dans des MSP.

Ex Languedoc Roussillon : Mende (48), Laurens (34), Langogne (48).

Ex Midi Pyrénées : Nailloux (31), Foix (09), le Fossat (09 en cours), Uxello (46), Prayssac (46), Saint Rome de Cernon (12)

### **Grand Sud**

Aude – Pyrénées Orientales

04 68 11 77 02

actions\_de\_prevention.blf@grandsud.msa.fr

Site internet MSA GS

[www.msagrandsud.fr/sante/ateliers-education-therapeutique-du-patient](http://www.msagrandsud.fr/sante/ateliers-education-therapeutique-du-patient)

**Languedoc**

Hérault – Gard – Lozère

04 66 63 69 29

msalanguedocblfpreventionsanitaire.blf@languedoc.msa.fr

Site internet MSA L

[www.msalanguedoc.fr](http://www.msalanguedoc.fr)

**Midi-Pyrénées Nord**

Aveyron – Lot – Tarn – Tarn et Garonne

05 65 75 39 28

prevention.blf@mpn.msa.fr

Site internet MSA MPN

[www.msa-mpn.fr/sante/ateliers-education-therapeutique-du-patient](http://www.msa-mpn.fr/sante/ateliers-education-therapeutique-du-patient)

**Midi-Pyrénées Sud**

Ariège – Gers – Haute Garonne – Hautes Pyrénées

05 42 54 05 41

prevention.blf@mps.msa.fr

Site internet MSA MPS

[www.msa-mps.fr/sante/ateliers-education-therapeutique-du-patient](http://www.msa-mps.fr/sante/ateliers-education-therapeutique-du-patient)

**Commune**

Mende, Laurens, Langogne, Nailloux, Le Fossat, Uxello, Prayssac, Saint Rome de Cernon

**Contact**

05 42 54 05 41 - 06 84 99 92 84

[delagnes-charasson.veronique@mps.msa.fr](mailto:delagnes-charasson.veronique@mps.msa.fr) - référent régional MSA Occitanie

# **Pluripathologie : AVC, Cardio-vasculaire dont insuffisance cardiaque - Diabète - BPCO**

## **Intitulé du programme**

ABCD : Accident vasculaire cérébral, BPCO, Cardio-vasculaire, Diabète.

## **Patients concernés**

Toute personne, quel que soit le régime d'assurance maladie, ayant présenté un AVC ou atteinte d'une maladie cardiovasculaire (hypertension artérielle, maladie coronarienne, insuffisance cardiaque) d'un diabète et/ou d'une BPCO. Les aidants peuvent participer aux cycles éducatifs

Prise en charge : en ambulatoire

## **Lieu de réalisation du programme**

Structures d'exercice coordonné :

les Maisons de Santé Pluriprofessionnelles de la région Occitanie conventionnées

## **Coordination du programme**

Dr Véronique DELAGNES CHARASSON -

Association Régionale des Caisses de Mutualité Sociale Agricole

## **Objectifs du programme**

- S'expliquer le mécanisme physiopathologique de la maladie, les traitements
- Connaître les facteurs favorisants et aggravants de la maladie
- Savoir réagir face à une récurrence, une décompensation, une exacerbation
- Connaître et mettre en place des modifications de son mode de vie (alimentation, activité physique ...)
- Améliorer sa qualité de vie avec la maladie

## **Activités éducatives proposées**

### **Organisation des sessions sur chaque site :**

- Minimum 2 sessions par an
- Sur plusieurs temps d'une durée totale minimum de 7 heures (jusqu'à 11h avec entretien individuel et synthèse finale) ;
- Avec 1 à 12 participants maximum par session.

### **MES MALADIES**

Verbaliser son histoire dans la maladie, son vécu et ses ressentiments de la maladie chronique

Eventuellement identifier les évènements déclencheurs de la pathologie

### **FACTEURS DE RISQUE**

Lister l'ensemble des facteurs de risque et facteurs aggravants de leurs maladies

Identifier ses propres facteurs de risque

Prioriser la prise en charge de ses FDR

Formaliser au moins un microprojet de changement de comportement

## **MANGER**

Repérer les aliments riches en acides gras, en sucre et en sel, en protéines  
Différencier les différents acides gras  
Identifier le lien entre les nutriments et sa pathologie  
Classer les actions à mettre en place pour un mode de vie plus équilibré

## **BOUGER**

Identifier les différents types d'activité physique  
Définir la différence entre bouger et faire du sport  
Identifier les différentes intensités d'une d'activité physique  
Repérer les signes évocateurs d'une activité physique trop ou pas assez intense  
Verbaliser, formaliser et planifier des microprojets dans la mise en œuvre d'une activité physique

## **MES TRAITEMENTS**

### **En privilégiant les sous-groupes par pathologie(s) :**

Citer ses médicaments ;  
Classer ses médicaments selon leur mode d'action ;  
Relier l'action de ses médicaments avec la physiopathologie et les effets secondaires.

## **SYMPTÔMES et ALERTES**

### **En privilégiant les sous-groupes par pathologie(s) :**

Illustrer la physiopathologie  
Identifier les signes évocateurs  
Identifier les conduites à tenir selon les délais recommandés en cas de récurrence, de signe d'alerte, de complication, d'exacerbation  
Identifier le suivi préconisé pour éviter ou retarder les complications.  
Identifier les conduites à tenir pour préserver sa qualité de vie.

## **Contact**

06 84 99 92 84

[delagnes-charasson.veronique@mps.msa.fr](mailto:delagnes-charasson.veronique@mps.msa.fr)

**Addiction**

**Intitulé du programme**

Troubles addictifs graves

**Patients concernés**

Patients hospitalisés

**Lieu de réalisation du programme**

Centre Hospitalier de Bédarieux

Allée Noémie Berthomieu – 34600 Bédarieux

**Coordination du programme**

Mme SALVIGNOL Caroline

**Objectifs du programme**

- Connaître sa pathologie et ses complications
- Développer des compétences d'adaptation face aux situations à risque de rechute
- Favoriser les changements dans la vie quotidienne pour prévenir les risques de rechute

**Activités éducatives proposées**

Atelier "Equilibre et nutrition"

Atelier "Sortie éducative en ville"

Atelier optionnel "Réautonomisation"

Atelier optionnel "Mes droits et démarches sociales"

Atelier "Groupe de parole"

Atelier "Stimulation cognitive"

**Contact**

04 67 95 51 51

[contact@hopital-bedarieux.fr](mailto:contact@hopital-bedarieux.fr)

## Alzheimer

### Intitulé du programme

ENTRAIDE

### Patients concernés

L'aidant doit assister un proche :

- atteint d'une maladie d'Alzheimer ou apparentée à un stade débutant (selon le score au test du MMSE : égal ou supérieur à 20/30)
- dont le niveau de criticité est élevé (Score composite calculé sur la base de son épuisement et du profil comportemental du patient)
- dont le proche bénéficie d'une prise en charge au SSR des Jardins de Sophia ou est orienté par des médecins spécialistes (neurologues, gériatres, etc.)

Prise en charge hors hospitalisation, au cours d'une d'hospitalisation.

### Lieu de réalisation du programme

Clinique les Jardins de Sophia  
34170 Castelnau-le-Lez.

### Coordination du programme

Nathalie MICHEL

### Objectifs du programme

Aide au maintien à domicile du patient, en augmentant la qualité de vie de l'aidant (diminuer son épuisement)

### Activités éducatives proposées

- **ATELIER 1 : MIEUX COMPRENDRE LA MALADIE D'ALZHEIMER (2h)**, séance collective  
Objectifs et contenu  
comprendre la maladie, changer ses représentations  
exprimer son vécu et ses ressentis
- **ATELIER 2 : LES TROUBLES DE LA MEMOIRE (2h)**, séance collective  
Objectifs et contenu  
comprendre la maladie, changer ses représentations  
mettre en place des stratégies face aux troubles de mémoire

- **ATELIER 3 : GERER SON STRESS (2h)**, séance collective  
Objectifs et contenu  
Comprendre et gérer son stress, diminuer son épuisement  
Pratiquer des exercices de relaxation
  - **ATELIER 4 : LES TROUBLES DE LA COMMUNICATION, L'APRAXIE ET L'AGNOSIE (2h)**, séance  
Objectifs et contenu  
Comprendre la perte d'autonomie au quotidien  
Obtenir des solutions en situations concrètes à domicile
  - **ATELIER 5 : LES TROUBLES DU COMPORTEMENT (2h)**, séance collective et/ou individuelle  
Objectifs et contenu  
Changer ses représentations, diminuer son épuisement  
Exprimer son vécu et ses ressentis
  - **ATELIER 6 : AIDES, DEMARCHES SOCIALES ET PROTECTIONS JURIDIQUES (2h)**, séance collective et/ou individuelle  
Objectifs et contenu  
Mené par la coordinatrice ETP, la responsable SSR et le neurologue gériatre  
Découvrir les droits de l'aidant, les aides disponibles
- ATELIER 7 : SUIVI PSYCHOLOGIQUE (30min)**, Séance individuelle

**Contact**

04 99 58 33 33

[secretariat@jardinsdesophia.com](mailto:secretariat@jardinsdesophia.com)

# Amputation

## **Intitulé du programme**

Patient amputé présentant une maladie chronique (ALD) ou d'origine traumatique

## **Patients concernés**

Patient présentant une amputation majeure du membre inférieur et/ou supérieur quel que soit l'étiologie, le niveau et l'ancienneté de l'amputation, appareillé ou non.

## **Lieu de réalisation du programme**

Centre Orthopédique Maguelone

845 av Georges Frêche – 34170 Castelnau le Lez

## **Coordination du programme**

BONILLO Isabelle

## **Objectifs du programme**

- Comprendre les symptômes physiques, les conséquences psychologiques, sociales et fonctionnelles engendrées par l'amputation d'un membre
- Maintien de compétences d'auto-soins
- Développer ses capacités d'adaptation face au handicap, à son évolution et à son contexte environnemental (matériel, social, professionnel etc.)
- Participer à l'amélioration de sa santé et de sa qualité de vie ainsi que de celle de ses proches

## **Activités éducatives proposées**

Les ateliers hebdomadaires sont programmés pendant le séjour du patient.

## **Contact**

04 67 14 79 79

[isabelle.bonillo@centre-maguelone.com](mailto:isabelle.bonillo@centre-maguelone.com)

## AVC(post) et risque de chutes

### **Patients concernés**

Patient hospitalisé au centre BOURGES ayant fait un AVC depuis moins d'un an, ayant un risque de chute avéré et présentant un déséquilibre postural debout.

- Programme conçu sur 4 semaines avec possibilité de suivre 6 ateliers
- L'entourage du patient est associé au programme

Prise en charge au cours d'une d'hospitalisation

### **Lieu de réalisation du programme**

Centre BOURGES  
150 avenue Clément Ader – 34170 Castelnau-le-lez

### **Coordination du programme**

Dr Olivier HANTKIE

### **Objectifs du programme**

Diminuer le risque de chute et ses conséquences. Acquisition et maintien par le patient de compétences de sécurité et d'adaptation.

### **Activités éducatives proposées**

5 séances collectives (durée 45 min) sont proposées sur une durée de 4 semaines

- Qu'est-ce que l'AVC
- Aborder son environnement sans risque de chute
- Identifier ses risques de chutes en milieu écosystémique
- Savoir aller au sol et se relever
- Equilibre postural debout

### **Contact**

04 30 63 18 02.

[o.hantkie@centre-bourges.fr](mailto:o.hantkie@centre-bourges.fr)

## Cancers

### Intitulé du programme

Patients en SSR post-greffe

### Patients concernés

Patient greffé de moelle osseuse, hospitalisé dans la structure  
Prise en charge Ambulatoire, Au cours d'une d'hospitalisation

### Lieu de réalisation du programme

Clinique médicale du Mas de Rochet  
563, chemin du Mas de Rochet  
34170 CASTELNAU-LE-LEZ

### Coordination du programme

Karima BEN BACHIR

Marie-Charlotte ROUX

### Objectifs du programme

- Aider le patient et son entourage à devenir autonome dans sa vie quotidienne
- Réduire les complications, voire la détérioration de l'état de santé par l'apprentissage de compétences d'«auto-soins» et d'adaptation
- Anticiper le traitement et la reconnaissance des symptômes prédictifs de complications

### Activités éducatives proposées

- **ATELIER 1 : INFORMATIONS, RECOMMANDATIONS ET APPRENTISSAGE AUTO SOINS (10 x 30 mn)**

**Objectif :** Connaître et comprendre les traitements, les règles d'hygiène, Savoir adapter sa vie quotidienne au regard des consignes médicales et paramédicales, Savoir reconnaître les problèmes et adapter les conduites à tenir

- **ATELIER 2 : ADAPTER SON ALIMENTATION A SA PATHOLOGIE (1h)**

**Objectif :** Avoir un comportement alimentaire adapté

- **ATELIER 3 : ENTRETIEN PSYCHOLOGIQUE (1h)**

**Objectif :** Faciliter l'acceptation de la pathologie

### Contact

04 67 33 10 33 - 04 67 33 10 84

accueil.m2r@ ugecam-oc.cnamts.fr

## Digestives (maladies chroniques des voies)

### Intitulé du programme

Patients stomisés (stomathérapie)

### Patients concernés

Patients stomisés digestif ou urinaire hospitalisés dans la structure  
Prise en charge hors hospitalisation, au cours d'une d'hospitalisation

### Lieu de réalisation du programme

Clinique médicale du Mas de Rochet  
563, chemin du Mas de Rochet  
34170 CASTELNAU-LE-LEZ

### Coordination du programme

Karima BEN BACHIR

### Objectifs du programme

- Aider le patient et son entourage à devenir autonome dans sa vie quotidienne
- Réduire les complications, voire la détérioration de l'état de santé
- Anticiper le traitement et la reconnaissance des symptômes prédictifs de complications

### Activités éducatives proposées

Séances uniquement individuelles

- **Atelier 1 : Apprentissage auto soins (3x1h)**  
Objectif : Etre autonome au quotidien, savoir reconnaître les problèmes et adapter les conduites à tenir
- **Atelier 2 : Adapter son alimentation à sa pathologie (1h)**  
Objectif : Avoir un comportement alimentaire adapté
- **Atelier 3 : Entretien psychologique (1h)**  
Objectif : Faciliter l'acceptation de la pathologie chronique et la nouvelle image corporelle

### Contact

04 67 33 10 13 - 04 67 33 10 84  
accueil.m2r@ ugecam-oc.cnamts.fr

## **IRC (Insuffisance Rénale Chronique), Cancers, Uropathies**

### **Intitulé du programme**

Bien vivre avec ma maladie rénale

### **Patients concernés**

Patients aux stades 3 ou 4 de la maladie rénale, suivis au centre Néphrocare

Patients dialysés au centre Néphrocare

### **Lieu de réalisation du programme**

Néphrocare

48 bis, rue Emile Combes – 34170 Castelnau le Lez

### **Coordination du programme**

Sébastien JUGANT Néphrologue

### **Objectifs du programme**

- Aider le patient et ses proches à comprendre sa maladie rénale et son traitement
- Rendre le patient capable d'acquérir et de maintenir les ressources nécessaires pour gérer de façon optimale sa vie et sa pathologie
- Acquérir et maintenir des compétences d'auto-soins et mobiliser des compétences d'adaptation
- Aider le patient à maintenir voire améliorer sa qualité de vie

### **Actions éducatives proposées**

- Mon insuffisance rénale
- Mon alimentation
- Ma suppléance
- Mon abord vasculaire
- Un temps pour vous
- Mes médicaments

### **Contact**

04 67 10 73 85

[Sebastien.jugant@fmc-ag.com](mailto:Sebastien.jugant@fmc-ag.com)

## Parkinson et risque de chutes

### **Intitulé du programme**

"Prévention de la chute et des troubles de la déglutition chez les patients atteints de la maladie de parkinson"

### **Patients concernés**

Patient hospitalisé au centre BOURGES pour une rééducation en lien avec un syndrome parkinsonien.

### **Lieu de réalisation du programme**

Centre BOURGES  
150 avenue Clément Ader – 34170 Castelnau-le-Lez

### **Coordination du programme**

Dr Olivier HANTKIE

### **Objectifs du programme**

- Diminuer le risque de chutes et de fausses routes.
- Acquisition et maintien par le patient de compétences de sécurité et d'adaptation. Programme conçu sur 4 semaines avec possibilité de suivre 7 ateliers.
- Amener le patient et l'aidant à devenir « expert » de la maladie.

### **Activités éducatives proposées**

9 séances individuelles ou collectives (entre 45 et 60 min) sont proposées sur une durée de 3 à 4 semaines

- Eviter la chute dans les situations courantes
- Se déplacer avec sérénité
- Bien vivre chez soi
- Savoir se relever du sol
- La déglutition dans la maladie de parkinson
- Cuisine adaptée aux troubles de la déglutition
- Bien s'installer pour manger
- Intérêt de la rééducation dans les syndromes parkinsoniens
- Mieux vivre avec Parkinson (par le Comité France Parkinson de l'Hérault)
- Une évaluation est réalisée à l'issue de chaque séance.

### **Contact**

Secrétariat médical au 04 30 63 18 02

[o.hantkie@centre-bourges.fr](mailto:o.hantkie@centre-bourges.fr)

## Diabète type 2

### Intitulé du programme

Patient diabétique – A la redécouverte de votre diabète de type 2 ou Patient sous insuline

### Patients concernés

Patient diabétique de type 2 ou sous insuline

### Lieu de réalisation du programme

CPTS du Bassin de Thau  
1 av Vauban / 2 av des vacances  
34110 FRONTIGNAN

### Coordination du programme

Dr Edouard GHANASSIA

### Objectifs du programme

- Comprendre votre maladie
- Construire et faire vivre votre projet
- Gérer vos traitements
- Découvrir les Activités Physiques Adaptées (APA)
- Concilier une alimentation adaptée et les plaisirs de la table
- Développer et accroître votre autonomie
- Etre acteur de votre santé

### Activités éducatives proposées

- **L'atelier « à la découverte du diabète »** abordera les idées reçues et les connaissances sur le diabète, l'alimentation, l'activité physique adaptée et la maîtrise du risque cardiovasculaire
- **L'atelier collectif sous insuline** traitera l'autosurveillance, la technique d'injection, la vérité sur les hypoglycémies / hyperglycémies, le secret de l'adaptation des doses

### Contact

09 72 36 44 17 OU 06 82 83 95 98  
carnetcpts@gmail.com

## Anticoagulant (AVK)

### Intitulé du programme

Bien vivre avec son traitement anticoagulant par AVK

### Patients concernés

Patient sous traitement anticoagulant

### Lieu de réalisation du programme

Clinique Mutualiste Jean Léon

3622 allée des jardins – 34 La Grande-Motte

### Coordination du programme

Céline EIDEN

### Objectifs du programme

Aider les patients à

- Mobiliser des compétences d'adaptation
- Se connaître soi-même
- Impliquer son entourage dans la gestion du traitement
- Mettre en œuvre des conduites d'ajustement dans la gestion de la maladie au quotidien
- Comprendre l'intérêt du traitement ...

### Activités éducatives proposées

Atelier 1 : AVKi, Koi, K'est-ce

Atelier 2 : AVKézako

Atelier 3 : AVKe faire

Atelier 4 : Vous AVK trouver

### Contact

04 67 29 09 33

[c.eiden@mfgs.fr](mailto:c.eiden@mfgs.fr)

## AVC

### **Intitulé du programme**

"Patient à haut risque vasculaire"

### **Patients concernés**

Adultes 18-55 ans et leurs aidants présentant des facteurs de risques vasculaires identifiés.

La participation au programme est abordée sur site, pendant le séjour initial en SSR Neurologique, ou lors de la consultation d'évaluation pluri professionnelle post AVC.

Un séjour de réinduction peut être proposé qui inclura le déroulement du programme ETP.

Le besoin en ETP d'un patient présentant un faisceau de facteurs de risques vasculaires peut émaner du médecin traitant.

Les aidants peuvent être invités à participer aux ateliers.

### **Lieu de réalisation**

CH Paul Coste Floret, Pavillon Leroy,  
5, Avenue Georges Clémenceau, 34240 LAMALOU LES BAINS

### **Coordination du programme**

Cathy VEZINHET BILGER

### **Objectifs du programme**

- Rendre acteur d'une réduction ou d'un contrôle de vos propres facteurs de risques vasculaires
- Améliorer les connaissances sur la maladie vasculaire, et les facteurs de risque vasculaire, vous évaluez vous-même vos possibilités d'action.
- Prévenir la récurrence.
- Améliorer les performances physiques et pourrez mettre en pratique vos nouvelles compétences dans votre environnement habituel

### **Activités éducatives proposées**

#### **LES ATELIERS THEORIQUES Collectifs**

- Connaître la maladie Vasculaire
- Les traitements médicamenteux (Infirmier)
- L'Activité Physique Adaptée
- Réflexion sur les projets individuels
- Je suis capable de prendre ma tension
- Nutrition et Santé vasculaire
- Café Santé
- Penser Hygiène et Qualité de vie... Mais comment faire ?
- La chasse aux risques
- Préparer la sortie

### **Contact**

04 67 23 57 23/ 04 67 23 57 28 / [c.vezinh@hopital-lamalou.fr](mailto:c.vezinh@hopital-lamalou.fr)

# Brûlures graves

## Intitulé du programme

Ma peau brûlée

## Patients concernés

« Brûlure Grave » aux patients ayant bénéficié d'un séjour dans un service de réanimation spécialisé et nécessitant dans les suites, une prise en charge dans un établissement de soins de suite et réadaptation spécialisé dans l'affection des brûlés.

Pris en charge : au cours d'une d'hospitalisation

## Lieu de réalisation du programme

Pôle de rééducation spécialisé dans la prise en charge des patients atteints de Brulures et plaies complexes  
Clinique du Dr STER, 9 av. Jean STER  
34 240 Lamalou-les-Bains

## Coordination du programme

Dr Nicolas FRASSON

## Objectifs du programme

- Acquérir des connaissances de base sur la peau normale et brûlée
- Permettre au patient de verbaliser ses questions concernant sa peau brûlée dans sa vie et de trouver des savoir-faire adaptés.
- Verbaliser les difficultés liées à l'image, travail sur le regard des autres et le ressenti du patient sur les contraintes et les limites imposées par sa pathologie

## Activités éducatives proposées

- **Séance collective n°1 : « la peau » (30 min)**
  - Information sur la peau normale et sur les différents degrés de brûlure
  - Information sur l'état d'une cicatrice (annexe)
  - Inflammation cutanée
  - Rétraction
  - Hypertrophie
  - Adhérence
  - Information sur :
    - hygiène cutanée
    - précaution et protection solaire
    - Travail sur le regard des autres

- **Séance collective n°2 : « le quotidien de la peau brûlée » (45 min)**  
Objectif : appropriation des soins
- **Séance Collective n°3 : le vécu du « moi » brûlé (45 min)**  
Objectif : verbalisation des difficultés liées à l'image, travail sur le regard des autres et le ressenti du patient sur les contraintes et les limites imposées par sa pathologie
- **Les Séances Individuelles** (selon les besoins des personnes, 20 à 30 min)  
Elles permettent d'approfondir/renforcer les connaissances du patient sur sa pathologie, mais également d'orienter l'éducation dans les domaines où le patient en a le plus besoin (médical, psychologique, social).

**Contact**

04 67 23 50 06

Nicolas.frasson@cliniques-ster.fr

## Douleurs chroniques (rachis, lombalgie)

### Intitulé du programme

Patient douloureux chronique

### Patients concernés

Adulte sans condition d'âge, présentant une douleur rachidienne à type de lombalgie commune ou chronique

Prise en charge : au cours d'une d'hospitalisation. L'ETP s'inclut dans un séjour de rééducation de 4 semaines

### Lieu de réalisation du programme

CH Paul Coste Floret, Pavillon Leroy,  
5, Avenue Georges Clémenceau  
34240 LAMALOU LES BAINS

### Coordination du programme

Cathy VEZINHET BILGER

### Objectifs du programme

Permettre au patient douloureux chronique de mieux gérer sa douleur afin d'en diminuer le retentissement sur sa qualité de vie.

- Comprendre le mécanisme de la douleur chronique et les facteurs aggravants
- Savoir utiliser les combinaisons thérapeutiques médicamenteuses et non médicamenteuses efficaces
- Identifier le mouvement et l'activité spécifique comme prévention de l'aggravation douloureuse pour construire son programme individualisé
- Réduire l'incidence de la douleur chronique sur l'activité socio professionnelle et Limiter le retentissement Psychologique

### Activités éducatives proposées

- **LES ATELIERS THEORIQUES** Collectifs (45mn)
  - La douleur chronique et ses traitements
  - Connaître le mécanisme de la douleur chronique et aborder la diversité des traitements antalgiques Médicamenteux et Non médicamenteux
  - Repérage des médicaments
  - Repérage de tous les traitements non médicamenteux
  - Les techniques d'auto rééducation, pourquoi faire ?
- **ATELIERS PRATIQUES** proposés par les rééducateurs
  - Proposition d'activités de rééducation en groupe ou individuelles permettant au patient de comprendre, d'apprendre, pour savoir reproduire divers outils d'auto rééducation
  - Renforcement musculaire

- Assouplissement, flexibilité
  - Réentraînement à l'effort
  - Conscience du corps, relaxation
  - Automassage
  - Marche
  - Aquagym
  - Sport
- **Penser Hygiène et qualité de vie** ATELIERS THEORIQUES COLLECTIFS proposés par les diététiciennes  
Nos émotions dans l'assiette  
En route vers l'équilibre
  - **Parler ma douleur** ATELIER THEORIQUE COLLECTIF proposé par la Psychologue
  - **La douleur** est multifactorielle, multidimensionnelle ATELIERS pratiques proposés par les ergothérapeutes
    - Poste de travail
    - Poste de conduite
  - **Auto rééducation : Gérer ma douleur à la sortie** ATELIER THEORIQUE COLLECTIF proposé par les Rééducateurs
    - Gérer, organiser les nouvelles compétences
    - Construire son programme personnalisé à la sortie

**Contact**

04 67 23 57 23

## Lombalgie chronique

### **Intitulé du programme**

Ré-athlétisation du rachis en hospitalisation

### **Patients concernés**

Adulte sans condition d'âge, avec une lombalgie évoluant depuis plus de 3 mois

Prise en charge : au cours d'une d'hospitalisation.

### **Lieu de réalisation du programme**

SAS Centre de rééducation motrice du Dr STER

9 Av Jean Ster -34240 LAMALOU LES BAINS

### **Coordination du programme**

Dr HURTIER Juliette

### **Objectif du programme**

- Connaître son dos et la pathologie lombaire
- Définir, pratiquer et savoir adapter une hygiène rachidienne quotidienne
- Gagner en confiance et en autonomie pour gérer ses douleurs
- Réduire l'incidence de la douleur chronique sur l'activité socio professionnelle et Limiter le retentissement Psychologique

### **Activités éducatives proposées**

L'entretien de diagnostic éducatif :

- Bilan médical, bilan kinésithérapeutique et bilan éducatif, recueil des objectifs du séjour.

L'entretien de synthèse ou de fin de programme :

- Chemin parcouru, recueil des objectifs de fin de programme. Entretien individuel de 30 minutes.

### **Contact**

04 67 23 50 50

[medecins\\_ster.st.clement@cliniques-ster.fr](mailto:medecins_ster.st.clement@cliniques-ster.fr)

## Plexus brachial (lésion)

### **Intitulé du programme**

Patients atteints d'une lésion du plexus brachial

### **Patients concernés**

Patients adultes ou adolescents, atteints d'une lésion du plexus brachial traumatique, complète ou incomplète, opérée ou non opérée, de + de 3 mois.

Prise en charge : au cours d'une d'hospitalisation

### **Lieu de réalisation du programme**

Clinique du Dr STER, 9 avenue Jean Ster,  
34 240 Lamalou-les-Bains.

### **Coordination du programme**

Dr Nicolas FRASSON

### **Objectifs du programme**

Permettre au patient

- d'acquérir des connaissances de base sur les nerfs du bras
- de verbaliser des questions sur son atteinte du PB dans sa vie quotidienne et de trouver des savoir-faire adaptés
- de verbaliser son ressenti sur les limites et contraintes imposées par sa pathologie
- d'améliorer sa qualité de vie

### **Activités éducatives proposées**

- Douleur
- Connaissance de la maladie
- Autonomie

### **Contact**

04 67 23 50 50

[Nicolas.frasson@cliniques-ster.fr](mailto:Nicolas.frasson@cliniques-ster.fr)

# Polyarthrite rhumatoïde

## Intitulé du programme

Polyarthrite rhumatoïde (PR)

## Patients concernés

Patients admis dans l'établissement atteints de polyarthrite rhumatoïde et rhumatismes inflammatoires.

Prise en charge : au cours d'une d'hospitalisation

## Lieu de réalisation du programme

Lamalou les Bains

Pôle de rééducation spécialisé dans la prise en charge des patients atteints de polyarthrite rhumatoïde

Clinique du Dr STER, 9 avenue Jean Ster,  
34 240 Lamalou-les-Bains.

Ou

Saint Clément de Rivière : ZAC Saint Sauveur  
34980 Saint Clément de Rivière

## Coordination du programme

Simona AUDEMAR

## Objectifs du programme

- Identifier les besoins et les attentes du patient.
- Formaliser avec le patient les compétences à acquérir, à mobiliser ou à maintenir.
- Meilleure connaissance de la maladie et du traitement médical voir chirurgical
- Comprendre la douleur et apprendre à la gérer.
- Apprentissage de la gestuelle respectant les règles de protection articulaire et les aides techniques adaptées

## Activités éducatives proposées

- **Atelier « Reconnaître sa douleur et apprendre à la gérer »**

Objectif : Amélioration de la qualité de vie au regard des douleurs ressenties.

- L'expression du vécu de la douleur physique et la douleur morale
- L'évocation des conséquences des poussées douloureuses (isolement, colère, dépression) et repérer les solutions possibles
- L'apprentissage pour gérer sa douleur (appareillage, économie articulaire, physiothérapie...)

- Identifier les solutions thérapeutiques
- Savoir à qui s'adresser lors des poussées douloureuses (informations sur les associations et les organismes appropriés)

- **Atelier « Tout savoir sur la PR et son traitement »**

Objectif : actualiser les connaissances du patient sur la polyarthrite rhumatoïde, les symptômes et les complications afin de rendre sa maladie intelligible et lui permettre de mieux appréhender le traitement.

- Reconnaître la PR et ses différents modes de manifestation. L'évolution de la PR.
- Le traitement de fond, les traitements locaux, et les conseils nutritionnels.
- Les solutions chirurgicales et les indications.

- **Atelier « Education gestuelle : mieux vivre avec sa PR**

Objectif : sensibiliser le patient sur l'appareillage, l'éducation gestuelle spécifique et les aides techniques disponibles.

- La connaissance des différents types d'appareillage (de repos, de travail...).
- La compliance au port des orthèses en travaillant ainsi que la compréhension, les motivations et les difficultés rencontrées.
- Le repérage des gestes permettant de maintenir le mouvement, l'autonomie et la qualité de vie.
- L'entraînement avec les aides techniques adaptées.
- Les informations sur les aménagements de l'environnement.

- **Les ateliers collectifs** seront animés par un ou deux soignants.

Objectif : Améliorer l'acquisition et le renforcement des compétences par la confrontation des savoirs scientifiques avec les expériences personnelles et le ressenti des patients.

- Composition du groupe : entre 3 patients et 6 patients maximum.
- Durée des séances : 45mn.
- Lieu : Atelier d'ergothérapie
- Périodicité : 3 fois par semaine les mercredi, jeudi et vendredi.

### **Contact**

Dr Simona AUDEMAR ou M. Michel Gourrié

[Simona.audemar@cliniques-ster.fr](mailto:Simona.audemar@cliniques-ster.fr)

## Respiratoires (maladies)

### Intitulé du programme

"La maladie respiratoire chronique : mieux la comprendre pour mieux la vivre au quotidien"

### Patients concernés

Patients porteurs de BPCO, asthme, Insuffisance Respiratoire Chronique, fibrose pulmonaire, bronchectasies et autres maladies pulmonaires restrictives aux stades modéré à sévère.

Prise en charge : au cours d'une hospitalisation

### Lieu de réalisation du programme

Clinique du souffle la Vallonie  
800 av Joseph Vallot  
34 700 Lodève

### Coordination du programme

Dr Nicolas OLIVER

Coralie DOURLIAND

### Objectifs du programme

- Connaître les éléments essentiels de la maladie respiratoire et comprendre le traitement pour favoriser la bonne observance
- Connaître les signes d'aggravation pour pouvoir réagir en situation de crise (exacerbation de BPCO, crise d'asthme, majoration de la dyspnée, etc....)
- Savoir utiliser son appareillage (VNI, PPC, Oxygène)
- Mettre en place des comportements de sante adaptés aux pathologies respiratoires (activités physique adaptées, équilibre alimentaire, arrêt tabac...)
- Limiter l'impact psycho-social de la maladie (lutte contre le stress, la solitude, la dépression).

### Activités éducatives proposées

Ateliers collectifs et individuels concernant :

- La BPCO et autres maladies bronchiques
- Les traitements (techniques de sprays, oxygénothérapie)
- L'activité physique et la dyspnée
- Les techniques ventilatoires
- L'alimentation santé
- L'aide au sevrage tabagique

- La santé psychologique

**Contact**

N° de la clinique du souffle La Vallonie : 04.67.88.84.84

Mail : [inicea.lavallonie@inicea.fr](mailto:inicea.lavallonie@inicea.fr)

Site : <https://www.inicea.fr/smr/clinique-du-souffle-la-vallonie-herault-34700>

## Diabète type 2

### Intitulé du programme

« Je suis diabétique mais les complications très peu pour moi ! »

### Patients concernés

Être atteint de diabète de type 2 sans aucun critère d'exclusion.

### Lieu de réalisation du programme

MSP Lunelloise, 391 Boulevard Sainte-Claire 34400 LUNEL

### Coordination du programme

Véronique OMS

### Objectifs du programme

- Accompagner le patient afin qu'il s'approprie sa pathologie à travers l'apprentissage de connaissances sur le diabète
- Renforcer la capacité du patient et celle de son entourage à prendre en charge sa maladie
- Développer des compétences d'auto-soins, de raisonnements et de décisions en favorisant une meilleure observance
- Acquérir un savoir-faire indispensable à la prévention des complications chroniques du diabète et des facteurs de risques associés
- Mieux vivre avec son diabète par le partage d'expériences avec d'autres patients

### Activités éducatives proposées

séances collectives de 1H30 à 2H

- Mécanisme du diabète : « j'ai envie de comprendre mon diabète », animé par une infirmière libérale
- Suivi médical et complications chroniques : « Elles sont graves mais évitables ! », animé par une infirmière libérale
- Pathologies et facteurs de risques associés : « J'équilibre mon diabète et pour le reste ? », animé par un médecin généraliste
- Traitements du diabète : « Mon traitement, comment et pourquoi le prendre ? », animé par un médecin généraliste

- Alimentation et diabète : « Et s'il ne s'agissait pas d'un régime ? », animé par une diététicienne nutritionniste
- Sensation de faim : « je prends conscience de mes sensations de faim et de satiété », animé par une diététicienne-nutritionniste
- Prévention des risques podologiques : « Je préserve mon autonomie avec des pieds en bonne santé ! », animé par un pédicure-podologue
- Représentations de la maladie : « Et si je n'étais pas que diabétique ? », animé par une infirmière
- Inobservance du traitement : « Le traitement, y en a marre ! » animé par un patient expert
- Manger sain à petit prix : « Bien manger, c'est vivre ! » animé par un patient expert

**Contact**

06 52 70 93 43

Mail : [coordination.msplunelloise@gmail.com](mailto:coordination.msplunelloise@gmail.com)

<https://www.maisondesante-lunelloise.fr/etp-diab%C3%A9tique>

## Addiction(poly)

### Intitulé du programme

STAR : Sevrage tabac- alcool et réduction des risques

### Patients concernés

Toute personne volontaire pour laquelle une indication d'ETP aura été posée, sans troubles décompensés. Il est accessible à toute personne de la structure en complément de son accompagnement en CSAPA.

Prise en charge ambulatoire.

### Lieu de réalisation du programme

#### **Institut du cancer de Montpellier (ICM)**

208, Avenue des Apothicaires  
Parc Euromédecine  
34298 Montpellier Cedex 5

### Coordination du programme

Dr Anne STOEENNER

### Objectifs du programme

- Comprendre l'impact négatif des produits sur la maladie et l'efficacité du traitement du cancer Prévenir les effets indésirables des traitements du cancer et limiter les interactions médicamenteuses
- Se positionner comme partenaire des professionnels sur son parcours en cancérologie
- Faire face à des situations personnelles difficiles de la maladie et du traitement du cancer

### Activités éducatives proposées

- **Module 1 « Comprendre »** : Comprendre l'impact négatif des produits sur la maladie et l'efficacité du traitement du cancer
- **Module 2 « Prévenir »** : Prévenir les effets indésirables des traitements du cancer et limiter les interactions médicamenteuses
- **Module 3 « Se positionner »** : Se positionner comme partenaire des professionnels sur son parcours en cancérologie
- **Module 4 « Faire face »** : Faire face à des situations personnelles difficiles de la maladie et du traitement du cancer

### Contact

UTEP ICM : 04 67 61 31 98 / 04 67 61 31 98

Marie-Laure GONZALEZ : Marie-Laure.Gonzalez@icm.unicancer.fr  
[utep@icm.unicancer.fr](mailto:utep@icm.unicancer.fr) / [alessandra.pellecchia@icm.unicancer.fr](mailto:alessandra.pellecchia@icm.unicancer.fr)

# Addiction

## Intitulé du programme

D'ose ta vie, ANPAA

## Patients concernés

Toute personne volontaire pour laquelle une indication d'ETP aura été posée, sans troubles décompensés. Il est accessible à toute personne de la structure en complément de son accompagnement en CSAPA.

Prise en charge : en ambulatoire

## Lieu de réalisation du programme

ANPAA 34, 59, avenue de Fès, Rés. Bertin Sans, Bât. C, 34080 Montpellier

## Coordination du programme

Charline SAINT-PIERRE

## Objectifs du programme

- Permettre aux personnes de retrouver la maîtrise de leur consommation d'alcool associée ou pas au tabac
- Réaliser, à travers un processus par étapes, l'apprentissage de nouvelles modalités de consommer
- Accompagner à la compréhension des facteurs qui influencent ou entretiennent les difficultés
- Valoriser les stratégies, et utiliser au mieux le dispositif de soins

## Activités éducatives proposées

- **Séance 1 : « Alcool : nos représentations » (2h)** collectif  
Objectifs : identifier ses représentations par rapport à l'alcool et éventuellement pouvoir les faire évoluer (maladie, fête sans OH, l'alcool chez la femme...)
- **Séance 2 : « Les traitements » (2h)** collectif  
Objectifs : être capable d'expliquer l'action des différents traitements destinés à réduire les consommations d'alcool ou comme aide au sevrage
- **Séance 3 : « Les habitudes de vie » (2h)** collectif  
Objectifs : savoir adapter ses habitudes alimentaires/son rythme de sommeil pour modifier son comportement par rapport à l'alcool. Apprendre à utiliser l'activité physique pour agir sur son stress sans avoir recours à l'alcool
- **Séance 4 : « Stratégies d'adaptation » (2h)** collectif  
Objectifs : repérer les situations à risques par rapport à l'alcool et planifier des stratégies d'adaptation

- **Séance 5 : « Le tabac » (2h)** collectif  
Objectifs : trouver des outils et stratégies pour agir sur sa consommation de tabac associée ou pas à l'alcool
- **Séance 6 : « Pour l'entourage » (2h)** collectif  
Objectifs : un module spécifique est conçu pour les membres de l'entourage afin de leur permettre de développer des compétences en matière d'observation de la réalité actuelle des situations ainsi qu'en matière d'expression de leurs ressentis.
  - Repérage de son état émotionnel
  - Repérage des pensées automatiques
  - Exprimer son point de vue, communiquer ce que l'on ressent

### **Contact**

charline.saint-pierre@anpaa.asso.fr

04 99 77 10 77

## Cardiovasculaire

### **Intitulé du programme**

Patients atteints d'insuffisance cardiaque

### **Patients concernés**

Patients insuffisants cardiaque pris en charge en hospitalisation complète ou de jour dans le service de rééducation cardiaque

### **Lieu de réalisation du programme**

Clinique Fontfroide

1800 rue de Saint Priest – 34090 Montpellier

### **Coordination du programme**

Dr SIDNEY Frédérique

### **Objectifs du programme**

- Connaître les principaux mécanismes de la maladie et ses facteurs de risque
- Connaître les différents traitements
- Savoir reconnaître les signes d'aggravation
- Connaître les grands principes du régime sans sel
- Connaître les grands principes de l'activité physique à domicile

### **Activités éducatives proposées (2h)**

- Psysiopathologie et traitements médicamenteux
- Activité physique
- Diététique

### **Contact**

04 67 61 79 79 / 78 74

[f.sidney@cl-fontfroide.fr](mailto:f.sidney@cl-fontfroide.fr) / [v.rigail@cl-fontfroide.fr](mailto:v.rigail@cl-fontfroide.fr)

## Diabète type 2

### **Intitulé du programme**

Solidarité diabète (Association DREAM)

### **Patients concernés**

Adultes vivant avec un diabète sucré cumulant des difficultés sociales et d'équilibre du diabète.

Prise en charge : en ambulatoire

### **Lieu de réalisation du programme**

**Maison pour tous Léo Lagrange**

155 rue de Bologne,  
34080 Montpellier

### **Coordination du programme**

Dr DURAND Adrien

### **Objectifs du programme**

- Aider des personnes vivant avec un diabète sucré en situation de précarité et leur entourage à s'approprier les fondamentaux de l'équilibre du diabète pour les intégrer dans leur vie quotidienne permettant ainsi de vivre mieux avec la maladie.
- Limiter le risque de complications liées au diabète et éviter les hospitalisations, en intégrant cette éducation thérapeutique dans une approche globale de la santé.

### **Activités éducatives proposées (2h)**

- Alimentation et diabète
- Expérience et vécu du diabète
- Comprendre son diabète et ses traitements
- Surveillance du diabète
- Droits sociaux
- Se préparer au Ramadan
- Prendre soin de ses pieds
- Pratiquer une activité physique adaptée
- Gérer son stress
- Reconnaître les signes d'hypo ou hyper au quotidien
- Préparer la consultation avec son médecin traitant ou spécialiste

### **Contact**

Mme Michèle FASSIER : 06 68 23 88 01

[dreamsolidaritediabete@gmail.com](mailto:dreamsolidaritediabete@gmail.com)

## Diabète type 1 et 2 (pompe)

### **Intitulé du programme**

Vivez à fond avec votre pompe à insuline

### **Patients concernés**

Diabétiques de type 1 ou 2, âgés de plus de 18 ans traités par pompe à insuline

### **Lieu de réalisation du programme**

Association d'aide aux Malades Traités par Infusion Médicamenteuse (AMTIM)  
Clinique Jacques Mirouze, Hôpital Lapeyronie – Av du Doyen Gaston Giraud - Montpellier

### **Coordination du programme**

Mme Sylvie JOURDAN (IDE)

### **Objectifs du programme**

- Optimiser la gestion de son diabète avec sa pompe et son capteur et prévenir les complications
- Gérer le diabète au cours de l'activité physique
- Exprimer ses difficultés et son vécu au quotidien avec la maladie
- Envisager et préparer sa grossesse dans des bonnes conditions
- Connaître l'insulinothérapie fonctionnelle

### **Actions éducatives proposées**

- Au top avec ma pompe et mon capteur
- Le diabète au mouvement
- Introduction à l'insulinothérapie fonctionnelle
- Et si j'envisageais d'être maman
- Mon alimentation et mon diabète
- Diabète et émotions

### **Contact**

04 67 45 73 10

[contact@amtim.fr](mailto:contact@amtim.fr)

# DMLA

## **Intitulé du programme**

Mieux vivre avec la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA)

## **Patients concernés**

Tout patient atteint de DMLA exsudative traités  
En ambulatoire

## **Lieu de réalisation du programme**

Clinique Beau soleil

## **Responsable du programme**

Sandrine ALLIEU

## **Objectifs du programme**

- Comprendre votre maladie et dépister les signes d'aggravation devant vous emmener à consulter en urgence
- Proposer un temps d'échange patient/patient et patient/soignants
- Vous aidez à être plus autonome et à poursuivre vos activités

## **Activités éducatives proposées (1h à 2h)**

- DMLA : Quand consulter en urgence ?  
Animé par un médecin et une infirmière ou orthoptiste  
Atelier collectif socle
- DMLA : Vivre au quotidien avec une DMLA (activités, hygiène de vie, nutrition, aides optiques et techniques)  
Animé par une orthoptiste et un opticien  
Atelier collectif socle
- DMLA : Recherche, avancées et perspectives d'avenir  
Animé par un médecin  
Atelier collectif optionnel
- DMLA : Mieux comprendre les causes et les mécanismes de ma maladie  
Animé par un médecin et une infirmière ou orthoptiste
- DMLA : Comprendre mon traitement et gérer son inconfort  
Animé par un psychologue infirmière  
Atelier collectif optionnel

- DMLA : trucs et astuces, comment aménager son domicile
- DMLA : droits des patients

**Contact**

a.patard@languedoc-mutualite.fr  
04 67 75 97 80

## Lésions médullaires

### **Intitulé du programme**

Personne lésée médullaire

### **Patients concernés**

Les personnes hospitalisées dans l'établissement en phase initiale de leur prise en charge.

Il n'y a pas d'autre condition d'inclusion au programme.

### **Lieu de réalisation du programme**

#### **Centre Mutualiste Neurologique PROPORA**

Parc EUROMEDECINE

263 rue du Caducée

34090 Montpellier

### **Coordination du programme**

Séverine LIAUTAUD

### **Objectifs du programme**

« Améliorer la capacité du patient à faire avec une situation de handicap et à développer un projet de vie »

### **Activités éducatives proposées**

Objectifs : Développer les compétences d'adaptations et d'auto-soins des personnes hospitalisées dans l'établissement pour prise en charge initiale des conséquences d'une lésion médullaire.

### **LES ATELIERS**

- Autodétermination
- Recherche
- Débriefing
- Sport et handicap
- Moelle épinière
- Gestion du stress
- Récupération
- « Le regard des autres »
- Douleur
- « A quoi je vais servir ? »
- Peau / escarres

- Logement
- Sexualité
- Retour à domicile
- Trouble du transit
- Droits sociaux
- Problèmes urinaire
- Concours de menu
- Infection et germes
- Santé et alimentation
- Chirurgie des membres supérieurs
- Plaisir de la vie
- Autonomie et dépendance
- Information et internet

**Contact**

Coordination.etp@propara.fr

# Lombalgie chronique

## **Intitulé du programme**

Patients atteints de lombalgies chroniques

## **Patients concernés**

Patients de 18 à 65 ans atteints de lombalgies chroniques ne présentant pas de contre-indication à la pratique d'activité physique ni de trouble cognitif. Pour les patients opérés du rachis, à plus de 6 mois.

## **Lieu de réalisation du programme**

Clinique Fontfroide

1800 rue de Saint Priest – 34090 Montpellier

## **Coordination du programme**

Dr RAYMOND Charline

## **Objectifs du programme**

- Rendre le patient acteur de sa prise en charge
- Comprendre l'intérêt du mouvement
- Adopter les bonnes postures
- Favoriser le retour au travail

## **Activités éducatives proposées (2h)**

- Pratique et bienfaits de l'activité physique
- Comprendre et adopter les bons gestes
- Expérimenter les bonnes postures
- Prise en charge et gestion de la douleur
- Bien être

## **Contact**

04 67 61 79 79

[ecoledudos@cl-fontfroide.fr](mailto:ecoledudos@cl-fontfroide.fr)

## Maladie chronique

### **Intitulé du programme**

Mieux vivre avec sa maladie chronique

### **Patients concernés**

Patients de 15 ans ou + présentant une maladie chronique en ALD ou une ostéoporose, ou une obésité

### **Lieu de réalisation du programme**

Clinique Beau Soleil

119 av de Lodève - Montpellier

### **Coordination du programme**

COESTIER Bérengère

### **Objectifs du programme**

- Aider à mieux comprendre la maladie et les traitements
- Aider à mieux gérer les traitements
- Aider à être plus autonome
- Aider à maintenir ou reprendre une activité physique régulière
- Améliorer l'état de santé et la qualité de vie

### **Activités éducatives proposées**

Possibilité pour les patients de participer à des ateliers communs aux différentes maladies chroniques ou spécifiques à certaines maladies (diabète, rhumatisme inflammatoire, DMLA, maladie de Parkinson, MICI, Ostéoporose ...)

### **Contact**

04 67 75 97 90

[b.coestier@languedoc-mutualite.fr](mailto:b.coestier@languedoc-mutualite.fr)

## Obésité

### **Intitulé du programme**

Vers une meilleure vie, maîtrisons la maladie

### **Patients concernés**

Adultes avec maladies chroniques ou ALD  
prise en charge : En ambulatoire, au cours d'une d'hospitalisation

### **Lieu de réalisation du programme**

Association le poids du partage  
Local association 1278 route de Ganges, 34 090 Montpellier  
Visio région Occitanie

### **Coordination du programme**

Annick CONTIERO

### **Objectifs du programme**

- Mieux vivre avec sa maladie chronique
- Comprendre l'alimentation saine
- Découvrir le plaisir de pratiquer une activité physique
- Apprendre à gérer mes émotions
- Comprendre le rôle du mental vis à vis de ma maladie chronique

### **Activités éducatives proposées**

Les ateliers sont structurés autour des compétences psychosociales

- Le comportement dans son quotidien et avec son entourage :  
« Moi et mon entourage »  
« Ma vie sociale tout simplement »
- L'autonomie et ressources administratives  
« Rester autonome pour rester libre »  
« Mes droits administratifs et sociaux »
- L'activité physique avec des ateliers  
« Mes représentations de l'activité physique »  
« Adapter une bonne posture »  
« En accord avec mon corps »

- Le bien-être et la motivation

« Ma motivation, mon mental »

« Je suis donc je vis »

« La roue des émotions »

« Mon juste équilibre pour mieux être »

« Se détendre pour diminuer les douleurs »

Ces compétences sont travaillées au cours **d'ateliers collectifs** d'1h30

Les entretiens individuels sont sur rendez-vous.

Les ateliers collectifs se déroulent sur 2 demi-journées.

**Contact**

06 88 96 48 85

Contact.etp2@gmail.com

[lepoidsdupartage@gmail.com](mailto:lepoidsdupartage@gmail.com)

## Obésité

### **Intitulé du programme**

Chirurgie bariatrique : accompagnement du patient obèse avant et après l'intervention

### **Patients concernés**

Obésité morbide éligible à la chirurgie bariatrique

### **Lieu de réalisation du programme**

Clinique Saint Jean

36 av Bouisson Bertrand - Montpellier

### **Coordination du programme**

Tel 04 67 41 41 48

[Stef.secretariat chir@gmail.com](mailto:Stef.secretariat chir@gmail.com)

### **Objectifs du programme**

- Améliorer les connaissances et les compétences des patients atteints d'obésité morbide nécessitant une intervention de chirurgie bariatrique

### **Activités éducatives proposées**

- Atelier de préparation du patient candidat à la chirurgie bariatrique
- Ateliers diététiques post-chirurgical
- Mon suivi post-opératoire
- Art créatif, je m'exprime
- Fonctionnement de l'estomac
- Mon suivi sportif avant et après la chirurgie bariatrique

### **Contact**

Tel 04 67 41 41 48

[Stef.secretariat chir@gmail.com](mailto:Stef.secretariat chir@gmail.com)

## Obésité

### **Intitulé du programme**

« Solidarité Poids et santé » Programme initial

### **Patients concernés et leur entourage**

Patients adultes en situation d'obésité

### **Lieu de réalisation du programme**

Association DREAM (Diabète Recherche Education Alimentation Métabolisme) - MONTPELLIER

Maison pour tous Léo Lagrange (quartier Mosson) 155 rue de Bologne

Maison pour tous Paul Emile Victor (quartier Cévennes) 1247 av Pr Louis Ravas

### **Coordination du programme**

Estelle BERTRAND

### **Objectifs du programme**

- Mieux vivre avec son poids
- Accueillir sans jugement et avec empathie les personnes en situation d'obésité dans un quartier prioritaire de la ville
- Identifier les différents déterminants de la prise
- Faire le lien entre les comportements de santé, l'environnement familial, les valeurs et les priorités de chacun

### **Activités éducatives proposées**

Au moins 3 ateliers collectifs choisis parmi les 8 proposés, des séances individuelles seront possibles selon les besoins identifiés

- Comprendre son poids et faire les liens entre poids et santé
- Gérer le stress et les émotions
- S'initier à l'alimentation en pleine conscience / Identifier ses propres sensations alimentaires
- S'approvisionner et prévoir ses repas
- Cuisiner, manger en pleine conscience
- Identifier une ou plusieurs activités physiques
- Préparer la consultation avec son médecin traitant ou spécialiste
- Connaître les liens entre poids et sommeil

### **Contact**

[Estellebertrand063@gmail.com](mailto:Estellebertrand063@gmail.com) – tel 06 02 33 92 63

## Obésité

### **Intitulé du programme**

« Obespoir » Programme de renforcement

### **Patients concernés et leur entourage**

Patients adultes en situation d'obésité ayant déjà participé à au moins 3 ateliers du programme « poids et santé » avec BEP final exprimant un besoin de renforcement

### **Lieu de réalisation du programme**

Association DREAM (Diabète Recherche Education Alimentation Métabolisme) - MONTPELLIER

Maison pour tous Léo Lagrange (quartier Mosson)

Maison pour tous Paul Emile Victor (quartier Cévennes)

### **Coordination du programme**

Estelle BERTRAND

### **Objectifs du programme**

- Accompagner dans la durée les personnes vivant avec une obésité qui ont déjà participé au programme initial Poids et santé
- Faciliter l'appropriation et la mise en action des acquis de ce premier programme en s'appuyant sur la dynamique de groupe entre participants et le soutien des intervenants impliqués dans ce suivi

### **Activités éducatives proposées**

Au moins 4 ateliers choisis parmi tous ceux qui sont proposés dans le programme initial

### **Contact**

[Estellebertrand063@gmail.com](mailto:Estellebertrand063@gmail.com) - tel 06 02 33 92 63

## **Polyarthrite rhumatoïde, SPA**

### **Intitulé du programme**

Mieux vivre les rhumatismes inflammatoires chroniques

### **Patients concernés**

Patients adultes atteints de rhumatisme inflammatoire chronique (polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite, ou autres maladie inflammatoire avec une atteinte articulaire (lupus, Horton...) et leur entourage.

Prise en charge ambulatoire.

### **Lieux de réalisation du programme**

**Clinique mutualiste Beau Soleil**, 119 av de Lodève à Montpellier

**Maison pour tous Léo Lagrange**, 155 rue de Bologne, 34080 Montpellier

### **Coordination du programme**

Dr Sylvie FABRE

### **Objectifs du programme**

- Vous apportez des informations pour mieux comprendre la maladie, les traitements et leurs effets secondaires
- Vous aidez à mieux gérer votre maladie et vos traitements dans votre vie quotidienne, à prendre soin de votre santé pour diminuer les risques d'aggravation, à donner des conseils sur le quotidien : retrouver du plaisir à pratiquer une activité physique, avoir une alimentation adaptée, gérer les crises, avoir des aides
- Vous aidez à être mieux compris par l'entourage : savoir en parler à la famille, amis, collègues de travail
- Vous aidez à être moins seul et avoir confiance en soi : en parler avec des professionnels de santé spécialisés, partager le vécu avec d'autres personnes vivant avec la même maladie et échanger des astuces.
- Le but global est d'améliorer la qualité de vie des patients et les aider à être plus autonome

### **Activités éducatives proposées**

- **« Mieux comprendre mes traitements et leurs effets secondaires »** (possible en eETP télémédecine)
- **« Faut-il modifier son alimentation quand on a un rhumatisme inflammatoire ? »** (possible en eETP télémédecine)

- « **Echanger sur le vécu de la maladie** » (possible en eETP télémédecine)  
Rencontre et échanges avec d'autres patients sur le vécu de la maladie; partage d'expériences.
- « **Mieux connaître les causes et les mécanismes de la maladie** »  
Quelles sont les causes de ma maladie? Y-a-t-il un risque pour mes enfants et ma famille ?  
Qu'est-ce qu'un rhumatisme inflammatoire?
- « **Echanger sur la fatigue** »  
Rencontre et échanges avec d'autres patients sur la fatigue: astuces de chacun mises en place au quotidien
- « **Rhumatisme inflammatoire chronique, activité physique et ergonomie** »
- « **Vivre au quotidien avec un rhumatisme inflammatoire chronique** »  
Comment gérer une crise moi-même? Comment voyager avec mon traitement ? Que faire en cas de chirurgie ou d'infection ? Savoir surveiller mon traitement...
- « **Droits des patients et aides** »  
Quels sont vos droits? Au travail, pour la retraite, carte de stationnement, comment faire un prêt, subventions pour aménager son domicile...
- « **Éducation Yoguique** »  
Yoga: principes, postures adaptées, travail respiratoire, astuces pour s'en servir au quotidien  
(possible en eETP télémédecine)

--> Durée des ateliers collectifs : 2h

### **Modalités**

ETP en présentiel : Tous les ateliers ont lieu à Montpellier : clinique mutualiste Beau Soleil, sauf l'atelier « Éducation yoguique » qui se déroule dans la maison pour tous Léo Lagrange.

eETP en télémédecine : les 3 premiers ateliers sont aussi réalisés en distanciel ; le patient peut participer de chez lui à l'atelier de groupe interactif à l'aide d'une simple connexion Internet.

### **Contact**

etp.beausoleil@languedoc-mutualite.fr  
ou : coordination.ricsud@gmail.com

## Respiratoires (maladies)

### Intitulé du programme

Mieux comprendre pour mieux vivre

### Patients concernés

Etre atteint de maladies respiratoires (BPCO, asthme, emphysème, dilatation des bronches...) adhérente à Occitan'air ou à une des associations de malades respiratoires partenaires

Prise en charge : en ambulatoire

### Lieu de réalisation du programme

Occitan'Air Etablissement Est

59 av de Fès, Maison des Réseaux

Espace Henri Berthin Sans, Bât A – 34080 Montpellier

### Coordination du programme

Dr Daniel BAJON

### Objectifs du programme

- Favoriser une meilleure gestion des manifestations de la maladie respiratoire et de ses traitements
- Maintenir les comportements favorables à la santé
- Apprendre des techniques pour se détendre et gérer ses émotions

### Activités éducatives proposées

- Un atelier obligatoire de 2h sur la pratique de l'activité physique en toute sécurité.
- Un atelier sécuritaire obligatoire de 2h sur « les gestes de la vie journalière ».
- 4 ateliers au choix (sur un total de 17 propositions) d'une durée de 1h15/30 pour un groupe de 10 patients en moyenne.

Les 17 propositions correspondent à 5 thématiques :

1. C'est aussi moi qui sais !

1.1 Mieux comprendre et expliquer à mon entourage mes maladies et le fonctionnement de mes traitements.

1.2 Mieux savoir interpréter les résultats d'un examen (Spirométrie, ECG, etc...).

1.3 L'oxygénothérapie. Quels bénéfices et comment l'utiliser efficacement ?

2. C'est moi qui agis !

2.1 Bien manger en cuisinant de façon saine (atelier cuisine collectif).

2.2 Apprendre à mieux respirer avec des techniques respiratoires efficaces.

2.3 L'importance du sommeil et son effet sur ma santé.

2.4 Comprendre le fonctionnement des addictions pour mieux les gérer.

3. Je connais mes droits.

3.1 Connaitre ses droits et les interlocuteurs pertinents pour mener à bien ses projets.

3.2 Cours d'auto-défense numérique. Quelques notions de base en informatique (2 ateliers).

4. Je suis bien dans ma tête et dans mon corps.

4.1 Techniques de respiration pour apprendre à se détendre et se ressourcer (yoga respiratoire, sophrologie...) (2 ateliers).

4.2 Découverte du Qi Gong (2 ateliers).

4.3 Musicothérapie (2 ateliers).

4.4 Apprendre à poser sa voix pour gérer l'essoufflement (1 atelier).

5. Je fais de gestes sains pour mon quotidien

5.1 Ergothérapie : Réaliser les gestes du quotidien en toute sécurité.

5.2 Pollution intérieure : Pour une maison plus saine, faites vos produits d'entretien vous-même.

### **Organisation des sessions**

- Les ateliers pratiques sont organisés sur 13 sites (13 associations de patients). Ils ont lieu entre mars et novembre.

- Des ateliers complémentaires sont organisés en visioconférence également entre mars et novembre.

.

### **Contact**

05 61 80 29 78

[nojab.so@gmail.com](mailto:nojab.so@gmail.com)

## Respiratoires (maladies)

### Intitulé du programme

Mieux vivre avec son traitement et sa maladie respiratoire chronique au quotidien

### Patients concernés

Patient adulte atteint de maladie respiratoire chronique nécessitant un appareillage respiratoire sans atteinte cognitive profonde

### Lieu de réalisation du programme

Groupe Adène

Parc Euromédecine – 2 rue de Chambert - Montpellier

### Coordination du programme

Sandrine BOURDIN

### Objectifs du programme

- Apporter de nouvelles connaissances sur la pathologie et le traitement
- Etre capable de faire le lien entre l'observance et l'efficacité du traitement
- Etre capable d'identifier les phases aiguës de la maladie chronique
- Etre capable de réagir sur ses complications
- Avoir une réflexion et comprendre l'impact de ses comportements sur sa santé
- Etre capable d'envisager dans son quotidien des changements de comportements de santé
- Etre capable d'utiliser son appareillage

### Activités éducatives proposées (2h)

- Thème : Pathologie
- Thème : Traitement
- Thème = Traitement 2
- Thème = Traitement 3 ou technique  
Toutes les autres thématiques sont construites de la même manière que les premières, sont optionnelles et organisées selon les besoins des patients.
- Thème = Tabac
- Thème = Alimentation
- Thème = Gestion du stress lié à la dyspnée
- Thème = Activités de la vie journalière
- Thème = Activités physiques adaptées
- Thème = Système de santé
- Thème = Assistance sociale
- Thème = Autre(s) pathologie(s)

### Contact

04 67 10 22 00

[s.bourdin@groupe-adene.com](mailto:s.bourdin@groupe-adene.com)

## Pédiatrie, Asthme

### Intitulé du programme

L'enfant et l'adolescent asthmatique

### Patients concernés et leur entourage

Enfants et adolescents de 4 à 18 ans asthmatiques, accompagnés de leurs parents adressés par leur médecin/pédiatre/hôpital/urgences/démarche personnelle.

Enfants (2-5 ans), Enfants (6-9 ans), Préadolescents (10-12 ans), Adolescents (13-18 ans).

Prise en charge : en ambulatoire, au cours d'une d'hospitalisation

### Lieu de réalisation du programme

Institut Saint-Pierre

Pneumo-Allergologie

371 Avenue de l'Évêché de Maguelone

34250 Palavas-les-flots

### Coordination du programme

Dr GUILLAUMONT Sophie

### Objectifs du programme

- Aider les enfants asthmatiques et leurs familles à faire face aux problèmes occasionnés dans leur vie quotidienne par cette maladie.
- Contribuer par une meilleure observance et une meilleure gestion des crises pour autonomiser ainsi qu'à améliorer la qualité de vie des enfants et des adolescents asthmatiques ainsi que leurs familles

### Activités éducatives proposées

- Respirer correctement : atelier collectif avec le masseur- kinésithérapeute
- D'où vient l'asthme ?
- L'asthme c'est où ?
- L'asthme c'est quoi ? La crise / L'inter crise
- Les médicaments de l'asthme
- L'asthme c'est comment ? La crise s'annonce
- L'asthme c'est comment ? La crise c'est comment
- Traiter la crise
- Inhaler (prendre) correctement son médicament
- Utiliser un peak-flow correctement
- Asthme et sport

- Asthme à l'école (PAI ...)
- Asthme et allergies

**Contact**

Secrétariat : 04 67 07 75 51

RDV: 04 67 07 75 51

[www.doctolib.fr/école de l'asthme](http://www.doctolib.fr/école-de-l'asthme)

[pneumo@institut-st-pierre.fr](mailto:pneumo@institut-st-pierre.fr)

## Pédiatrie, AVK

### **Intitulé du programme**

Education thérapeutique aux AVK et à l'auto- mesure de l'INR en pédiatrie

### **Patients concernés et leur entourage**

Patients âgés de 0 à 18 ans sous AVK et souhaitant bénéficier d'un dispositif d'auto mesure de l'INR

### **Lieu de réalisation du programme**

Institut Saint-Pierre

Service d'évaluation et de réadaptation en cardiologie congénitale et pédiatrique

371 Avenue de l'Évêché de Maguelone -34250 Palavas-les-flots

### **Coordination du programme**

Dr GUILLAUMONT Sophie

### **Objectifs du programme**

- Former les parents et enfants au dispositif médical d'auto mesure de l'INR
- Eduquer les parents et enfants aux anticoagulants oraux
- Diminuer les hospitalisations et complications liées aux anticoagulants
- Améliorer la qualité de vie des enfants sous anticoagulants oraux

### **Activités éducatives proposées**

Atelier individuel après la prescription des AVK

- Atelier collectif théorique : information sur les AVK, la pathologie sous-jacente, les adaptations des INR, la vie sous AVK (risques, sur et sous dosages), information des soignants par la famille
- Atelier collectif pratique le même jour que l'atelier théorique : pratique du prélèvement avec le dispositif d'auto-mesure, recueil de l'INR, conduite à tenir
- En cas de besoin, les 2 ateliers collectifs peuvent être individuels.

### **Contact**

Secrétariat cardiologie pédiatrique, Institut saint Pierre

Tél 04 67 07 75 51

## Pédiatrie, Cardiopathie congénitale

### **Intitulé du programme**

Programme de transition des enfants, adolescents et jeunes adultes porteurs d'une cardiopathie congénitale

### **Patients concernés et leur entourage**

- Patients âgés de 13 à 25 ans porteurs de cardiopathies congénitales.

Programme ouvert aux accompagnants au choix du patient (parents, proches, conjoint)

### **Lieu de réalisation du programme**

Institut Saint-Pierre

Service d'évaluation et de réadaptation en cardiologie congénitale et pédiatrique

371 Avenue de l'Évêché de Maguelone -34250 Palavas-les-flots

### **Coordination du programme**

Dr GUILLAUMONT Sophie

### **Objectifs du programme**

- Améliorer le parcours des patients porteurs de cardiopathies congénitales (ou malformations cardiaques) entre l'adolescence et l'âge adulte
- Préparer le transfert en cardiologie adulte et éviter la rupture de suivi à 18 ans
- Autonomiser les adolescents et jeunes adultes porteurs de cardiopathie congénitales
- Promouvoir l'activité physique et la réhabilitation cardiaque de ces jeunes patients
- Informer le patient sur les aspects importants de sa cardiopathie et des autres aspects sociaux, professionnels, etc.

### **Activités éducatives proposées**

- Atelier collectif pédagogique sur la cardiopathie et son suivi à l'âge adulte,
- Atelier collectif administratif (secrétaires et associations de patients)
- Atelier collectif « patients » : vivre avec ma cardiopathie
- Atelier collectif « entourage » : vivre avec un enfant ou un proche porteur de cardiopathie congénitale
- Module complémentaire (optionnel) : réhabilitation cardiaque, (multidisciplinaire centrée sur le réentraînement à l'effort)

### **Contact**

Secrétariat cardiologie pédiatrique, Institut saint Pierre

Tél 04 67 07 75 51

## Pédiatrie, Obésité

### **Intitulé du programme**

Prise en charge de l'obésité infantile

### **Patients concernés**

Patients présentant une obésité modérée à sévère

Enfants (2-5 ans), Enfants (6-9 ans), Préadolescents (10-12 ans), Adolescents (13-18 ans),

Prise en charge : en ambulatoire, au cours d'une d'hospitalisation

### **Lieu de réalisation du programme**

Institut Saint-Pierre

Centre Obésité Pédiatrique Spécialisé

371 Avenue de l'Évêché de Maguelone

34250 Palavas-les-Flots

### **Coordination du programme**

Dr Claire-Lise GAY

### **Objectifs du programme**

L'objectif du programme est de permettre une modification comportementale durable qui pourra avoir comme conséquence :

- Une diminution de la corpulence
- Une limitation de l'incidence des complications du surpoids
- Une amélioration de la qualité de vie des enfants et des adolescents tout en favorisant le soutien et l'accompagnement des parents.

### **Différents formats de séjour :**

Séjour parents-enfants de 5 jours (jusqu'à 10-12 ans)

Séjour d'éducation thérapeutique pendant les vacances scolaires : de 5 jours (10-12 ans) ou de 12 jours (à partir de 11 ans)

Séjour d'éducation thérapeutique de 3 semaines (à partir de 12 ans)

### **Activités éducatives proposées**

- Ateliers diététiques individuels et collectifs, pratiques et théoriques (atelier cuisine, atelier du goût, atelier faim/satiété, atelier équilibre alimentaire...)

- Ateliers d'activités physiques et sportives, pratiques (activités adaptées, ludiques et variées) et ateliers théoriques (sport santé)
- Ateliers médicaux (causes et conséquences de l'obésité...)
- Entretiens individuels et/ou groupe de parole avec la psychologue
- Ateliers hygiène de vie (sommeil, temps d'écran, réseaux sociaux, soins corporels...) avec l'infirmière et les éducateurs
- Ateliers artistiques (danse, arts plastiques...)

**Contact**

Secrétariat : 04 67 07 75 71  
gay.c@institut-st-pierre.fr

## Pédiatrie, Pathologies abdomino-périnéales

### **Intitulé du programme**

Pathologies abdomino-périnéales pédiatriques

### **Patients concernés**

Enfants (2-5 ans), Enfants (6-9 ans), Préadolescents (10-12 ans), Adolescents (13-18 ans)  
Prise en charge : en ambulatoire, au cours d'une d'hospitalisation

### **Lieu de réalisation du programme**

Institut Saint-Pierre  
Médecin Physique et Réadaptation  
371 Avenue de l'Évêché de Maguelone  
34250 Palavas-les-Flots

### **Coordination**

Tatiana BOURELY

### **Objectifs du programme**

- Apprendre aux patients et à leur entourage à identifier les troubles
- Comprendre les mécanismes de survenue (explication données sur le fonctionnement de l'appareil digestif et urinaire, le rôle de l'alimentation, la relation entre le comportement et le trouble sphinctérien, l'importance de la régularité de l'exonération et/ou de la miction ainsi que le respect du besoin)
- Favoriser les échanges d'expérience entre les enfants et entre les parents
- Aider à sortir de l'isolement et de la culpabilité
- Améliorer l'image de soi

### **Activités éducatives proposées**

Les séances ETP peuvent être individuelles ou collectives.

Les collectives « Ecole des Petits Ventres » sont organisées environ 10 journées par an.

Thèmes : constipation, encoprésie, énurésie, malformation anorectale, maladie d'Hirschsprung, troubles de l'attention...

- Atelier 1 : Connaître ses troubles sphinctériens
- Atelier 2 : Gérer ses troubles en comprenant le rôle de la « tour de contrôle »
- Atelier 3 : Mettre en œuvre une alimentation adaptée aux problèmes de l'enfant
- Atelier 4 : Apprendre à souffler pour mieux gérer ses éliminations
- Atelier 5 : Adopter et maintenir une activité physique personnalisée
- Atelier 6 : Apprendre à évaluer sa douleur, ses besoins et la gêne sociale dans son quotidien

### **Contact**

Secrétariat : 04 67 07 75 38  
bourelly.t@institut-st-pierre.fr

### Obésité

#### Intitulé du programme

Prenez votre sante en main

#### Patients concernés

De 18 à 85 ans (nécessité de vivre hors institution, de ne pas présenter de troubles cognitifs)  
Le programme est ouvert aux patients et aux aidants présentant un problème de poids et/ou un problème de diabète ou d'hyperglycémie à jeun et/ou un problème d'HTA et/ou un problème de cholestérol, de triglycérides

#### Lieu de réalisation du programme

Hôpital Emile Borel  
88 Avenue Lucien Galtier  
12400 SANT AFFRIQUE

#### Coordination du programme

Manon DUMAS  
Amandine JUTAND

#### **Objectif général**

Aider les patients à devenir autonomes vis-à-vis de la prise en charge de leur(s) problème(s) de santé relatif(s) au poids, à l'équilibre du taux de sucre dans le sang, à l'HTA, aux troubles des lipides (cholestérol, triglycérides)

#### **Objectifs du programme**

- Comprendre la maladie et ses répercussions dans l'organisme,
- Partager des difficultés communes et faire murir des stratégies pour mieux les gérer
- Travailler sur l'équilibre alimentaire en respectant la notion de « Plaisir »
- Mettre en place un planning personnalisé d'activité(s) physique(s) et sportive(s) adaptée(s)
- Cibler les facteurs de risque propres à chacun pour prioriser et structurer des axes d'amélioration

### **Activités éducatives proposées**

- **Comprendre les dysfonctionnements du corps en lien avec le problème de santé (1h30), collectif**
- Etre capable de définir et de comprendre la maladie pour mieux la prendre en main, Faire le lien avec le traitement médicamenteux,

**Comment bien manger tout en se faisant plaisir (3h), collective +/- individuel en fonction du besoin**

Repérer les groupes d'aliments et les nutriments, construire des repas équilibrés en fonction des besoins et des goûts de chacun, repérer les glucides dans l'alimentation, repérer les graisses visibles et les graisses cachées...

- **Partage d'expérience (1h) collectif**  
Partager le vécu, les difficultés rencontrées, les stratégies mises en place, réfléchir à des actions correctives...

**J'identifie mes facteurs de risque (45 min), collectif**

Repérer les facteurs de risque individuels et mettre en place des axes d'amélioration par étape

**Comment gérer les activités quotidiennes avec le problème de santé (1h30), collectif**

- Etre capable de faire des mesures de constantes correctes (tension, glycémie capillaire), d'analyser les résultats et d'avoir un comportement adapté

**Comment mettre en place une activité physique adaptée sur la durée (1h), collectif**

- Construire un planning d'activité physique adaptée aux besoins et au rythme de vie du patient en fonction de ses goûts individuels

### **Contact**

05.65.49.71.88

[www.ch-saintaffrique.fr](http://www.ch-saintaffrique.fr)

## Cardiovasculaire

### Intitulé du programme

Patients cardiaques

### Patients concernés

Tout patient présentant une pathologie cardiaque nécessitant une réadaptation cardiaque (syndrome coronarien aigue, pontage coronarien, insuffisants cardiaques ...)

### Lieu de réalisation du programme

Clinique du Pic Saint Loup

96 av de Saint Sauveur du Pin – Saint Clément de Rivière

### Coordination du programme

Mme Pascale DENIS PASSELAIGNUE (IDE)

### Objectifs du programme

- Acceptation de la maladie
- Acquérir ou approfondir les connaissances : de la maladie, de l'intervention, des facteurs de risque, du traitement, des surveillances, de l'équilibre alimentaire, de l'hygiène de vie
- Aide au sevrage tabagique
- Gestion du stress
- Connaître ses limites, et ses capacités liées à son état de santé
- Soutien moral et reprise de confiance en soi
- Se préparer pour une intervention
- Amélioration des capacités physiques

### Activités éducatives proposées

- Un programme personnel est effectué pour chaque patient

### Contact

04 67 14 12 89

hdj@clinique-psl.net

## Diabète type 2

### **Intitulé du programme**

Patients diabétiques de type 2 – Offre initiale, renforcement et suivi approfondi

### **Patients concernés**

Patients souffrant de diabète ou présentant des prédispositions à la maladie

### **Lieu de réalisation du programme**

Clinique du Pic Saint Loup

96 av de Saint Sauveur du Pin – Saint Clément de Rivière

### **Coordination du programme**

Mme Pascale DENIS PASSELAIGNUE (IDE)

### **Objectifs du programme**

Aider les patients à acquérir ou maintenir des compétences pour gérer au mieux leur vie avec le diabète et devenir acteurs de leur santé

### **Activités éducatives proposées**

- Comprendre son diabète
- Equilibre alimentaire chez le patient diabétique

### **Contact**

04 67 14 12 89

hdj@clinique-psl.net

# Obésité

## **Intitulé du programme**

Education thérapeutique des personnes vivant avec une obésité

## **Patients concernés**

Adulte vivant avec une obésité

## **Lieu de réalisation du programme**

GCS Pôle de Réadaptation AURORES Méditerranée

220 av Saint Sauveur du Pin ,34980 Saint Clément de Rivière

## **Coordination du programme**

Dr Lisa GAFFINO

## **Objectifs du programme :**

Objectif général :

- Aider le patient à modifier durablement ses comportements dans le cadre de la prise en charge de son obésité

Objectifs spécifiques :

- Apporter des connaissances théoriques sur l'obésité, les mécanismes d'évolution pondérale
- Prendre connaissance des complications liées à l'obésité, l'impact sur sa santé et la nécessité de la prise en charge
- Comprendre le comportement alimentaire et ses systèmes de régulation
- Evaluer quantitativement et qualitativement son alimentation
- Rendre le patient responsable dans ses choix diététiques par des mises en situation
- Sensibiliser sur l'intérêt de pratiquer une activité physique régulière et diminuer les comportements sédentaires
- Exprimer ses difficultés, améliorer le vécu de sa maladie et l'image de soi
- Améliorer sa qualité de vie

## **Activités éducatives proposées**

- Comprendre l'obésité
- Le sommeil
- Croyances et comportements alimentaires
- Être à l'écoute de ses signaux corporels

- Alimentation santé
- La pratique d'une activité physique
- L'obésité en mots
- L'image de son corps

**Contact**

04 67 84 52 00

[lisa.gaffino@aurores-mediterranee.fr](mailto:lisa.gaffino@aurores-mediterranee.fr)

## **Psychiatrie (Bipolaire, Schizophrénie, complications métaboliques)**

### **Intitulé du programme**

Trouble dépressif récurrent ou persistant, en phase de rémission, pour la prévention de la rechute

### **Patients concernés**

Adultes hospitalisés à la Clinique La Lironde ayant fait plusieurs dépressions dans leur vie (dépression bipolaire exclue)

Orientation des patients par le psychiatre ou le médecin traitant

### **Lieu de réalisation du programme**

Clinique La Lironde

Boulevard Fontrege – Saint Clément de Rivière

### **Coordination du programme**

Dr MULLE Charlotte

### **Objectifs du programme**

- Atténuer le risque de rechute dépressive
- Apprendre à reconnaître les premiers signes de la dépression et y réagir efficacement
- Développer une meilleure connaissance de soi avec estime et bienveillance pour soi
- Apprendre à développer un équilibre de vie

### **Activités éducatives proposées**

- Affirmation de soi
- Estime de soi
- Diététique
- Activité Physique Adaptée
- Pleine Conscience
- Expression corporelle

### **Contact**

04 67 59 32 00

[c.mulle@orpea.net](mailto:c.mulle@orpea.net)

## Psychiatrie (Troubles de l'humeur)

### **Intitulé du programme**

Optimiser les bénéfices du traitement quand on a un trouble de l'humeur

### **Patients concernés**

Patient atteint d'un trouble de l'humeur

### **Lieu de réalisation du programme**

SAS Clinique Saint Clément

115, Avenue Saint Sauveur du Pin ,34980 Saint Clément de Rivière

### **Coordination du programme**

Dr Daniel MARTIN BAYON

### **Objectifs du programme**

Améliorer la qualité de vie, maximiser les bénéfices du traitement et minimiser les risques chez des patients atteints d'un trouble de l'humeur

### **Activités éducatives proposées**

- Atelier Activité Physique Adaptée
- Atelier expression créative
- Atelier sociabilisation
- Atelier groupe ETP

### **Contact**

04 67 14 76 76

[daniel.martin-bayon@clinique-st-clement.fr](mailto:daniel.martin-bayon@clinique-st-clement.fr)

## Psychiatrie (Troubles métaboliques et cardiovasculaires)

### Intitulé du programme

Patient psychiatrique à risque de troubles métaboliques et/ou cardiovasculaires

### Patients concernés

Adulte présentant un trouble ou une maladie psychiatrique associé à des troubles métaboliques et/ou cardiovasculaires :

- un trouble métabolique : surpoids, obésité, diabète, cholestérol...
  - un trouble cardiovasculaire: hypertension artérielle, phlébites, problèmes cardiaques...
- L'inclusion des patients s'effectue sur prescription médicale.

### Lieu de réalisation du programme

SAS Clinique Saint Clément

115, Avenue Saint Sauveur du Pin ,34980 Saint Clément de Rivière

### Coordination du programme

Dr Daniel MARTIN BAYON

### Objectifs du programme

- Parler de sa maladie pour mieux la comprendre
- Connaître et comprendre son traitement
- Savoir mieux gérer sa maladie et son traitement
- Repérer les causes de son problème métabolique, cardiovasculaire
- Connaître les conséquences liées à ses problèmes de santé
- Améliorer son état de santé en adoptant une meilleure hygiène de vie par une alimentation équilibrée et une activité physique adaptée régulière

L'entretien de diagnostic éducatif :

- Test de dépistage des troubles cognitifs : 1er bilan MOCA
- Diagnostic éducatif par chaque intervenant en entretien individuel (environ 45 min)

### Activités éducatives proposées

- **Ma maladie, mon traitement, mes problèmes de santé**  
4 ateliers collectifs et 2 séances individuelles animés par un infirmier et médecins.
- **Qu'est-ce qu'il y a dans mon assiette ?**  
5 ateliers cuisine en groupe suivis de 5 ateliers de travail pour mieux connaître les aliments et savoir manger équilibré.  
**A vos marques, prêt ... bougez !!!**

5 séances collectives et un entretien individuel animés par une enseignante en Activités Physiques Adaptées.

Les séances sont réparties sur des cycles de 9 semaines

**Contact**

04 67 14 76 76

[daniel.martin-bayon@clinique-st-clement.fr](mailto:daniel.martin-bayon@clinique-st-clement.fr)

## Lombalgie chronique

### **Intitulé du programme**

Mieux vivre avec mon dos » de rééducation dynamique et d'éducation thérapeutique dans la lombalgie chronique

### **Patients concernés**

Le programme s'adresse aux personnes souffrant de lombalgies chroniques, âgées de 20 à 60 ans, motivées pour reprendre pleinement les activités dans lesquelles elles sont limitées par le « mal de dos » et après avis du médecin référent.

Prise en charge : en ambulatoire, au cours d'une d'hospitalisation

### **Lieu de réalisation du programme**

Clinique LE CASTELET  
18 avenue Georges Clémenceau  
34430 ST JEAN DE VEDAS

### **Coordination du programme**

Dr Romuald GUY

### **Objectifs du programme**

- Comprendre sa maladie
- Améliorer sa condition physique
- Mieux vivre avec son dos au quotidien
- Apprendre à mieux gérer sa douleur
- Reprendre une activité physique et reprendre son activité professionnelle pour les personnes en arrêt de travail.

Le programme associe une éducation thérapeutique et une réinduction physique.

### **Activités éducatives proposées (séances collectives,1h15)**

- Mon vécu douloureux, s'exprimer et échanger avec l'infirmière
- Les composantes de la douleur avec le médecin
- Comprendre le mal de dos avec le kinésithérapeute
- Gérer mes émotions en lien avec la douleur avec l'infirmière
- Bouger oui, mais comment ? avec l'ergothérapeute
- Et après, comment poursuivre ? avec le kinésithérapeute

### **Contact**

[secretariat@crf-le-castelet.fr](mailto:secretariat@crf-le-castelet.fr) / [contact@crf-le-castelet.fr](mailto:contact@crf-le-castelet.fr)  
04.67.07.89.89

## Addiction

### Intitulé du programme

Vivre avec mes addictions

### Patients concernés et leur entourage

Personnes de 18 ans et plus, présentant une addiction :

- quel que soit le stade de la dépendance, à tout moment du parcours de soins
- quel que soit le type de dépendance (avec ou sans produit)
- avec un projet thérapeutique défini (réduction des consommations, sevrage avec ou sans postcure, traitement de substitution...).

L'entourage peut participer au programme (modules spécifiques) avec l'accord du patient

Prise en charge : en ambulatoire

### Lieu de réalisation du programme

Unité d'Addictologie – HBT – Bd Camille Blanc – 34200 Sète

### Coordination du programme

Dr Danielle TEUMA

### Objectifs du programme

- Permettre à tous les patients souffrant de troubles liés à l'usage de substances ou d'une addiction comportementale d'être acteurs de leurs soins en faisant l'acquisition des compétences nécessaires pour maintenir leur abstinence ou contrôler leur consommation et améliorer leur qualité de vie.
- Prévenir les rechutes en accompagnant les patients dans le processus de compréhension des facteurs internes et environnementaux qui entraînent ou favorisent les difficultés.
- Rendre autonome le patient dans la gestion de sa maladie et dans la gestion des situations à risque (ou de rechute) au sein de son environnement, en s'appuyant sur le développement de stratégies et en utilisant au mieux la structuration du circuit de soins addictologique et psycho-social.

### Activités éducatives proposées

Module 1	Intitulé : croyances et représentations
Module 2	Intitulé : la dépendance : mécanisme, complications et évolutions
Module 3	Intitulé : Facteurs/situations à risque de re consommation ou de perte de contrôle et stratégies d'évitement
Module 4	Intitulé : Réseau social et santé
Module 5	Intitulé : Culture
Module 6	Intitulé : Croyances et représentations « famille et entourage »
Module 7	Intitulé : Stratégie d'adaptation « famille ou entourage »

### Contact

Secrétariat Unité d'Addictologie 04 67 46 55 70

UniteAddictologie@ch-bassindethau.fr

dteuma@ch-bassindethau.fr

## Diabète type 1 et 2

### **Intitulé du programme**

Éducation thérapeutique du patient diabétique de type 1 et 2

### **Patients concernés**

Tous les patients (et si besoin entourage) atteints d'un diabète de type 1 ou 2 à partir de 18 ans.  
Toutes patientes atteintes d'un diabète gestationnel.

Prise en charge : Au cours d'une d'hospitalisation

### **Lieu de réalisation du programme**

Hôpital Saint Clair, Boulevard Camille Blanc, 34200 Sète

### **Coordination du programme**

Camille CONTRERAS

### **Objectifs du programme**

- Acquérir des compétences afin de pouvoir gérer son diabète et améliorer sa qualité de vie.  
Equilibrer son alimentation.
- Acquérir des connaissances liées à la maladie et son traitement.  
Connaitre les complications du diabète afin d'en limiter leurs apparitions.
- Acquérir les compétences nécessaires pour gérer au mieux un diabète gestationnel.

### **Activités éducatives proposées**

Les séances individuelles sont programmées et planifiées selon les besoins du patient.

Des ateliers collectifs peuvent être proposés :

- L'alimentation
- Les soins des pieds chez le patient diabétique
- Connaissances sur la maladie

### **Contact**

04 67 46 55 49

06 21 95 13 64

CCONTRERAS@ch-bassindethau.fr

## Anorexie

### Intitulé du programme

Patient en situation d'anorexie restrictive

### Patients concernés et leur entourage

Anorexie restrictive et/ou purging, avec un IMC < ou = à 17.5

Age maximum 25 ans

### Lieu de réalisation du programme

Clinique Stella

Rue du Château d'eau – 34400 VERARGUES

### Coordination du programme

GRABIANOWSKI Laurence

### Objectifs du programme

Permettre au patient

- De prendre conscience de sa pathologie
- D'avoir les connaissances sur son fonctionnement somatique et psychique et ses conséquences
- D'améliorer sa qualité de vie sur le plan physique et psychique

### Activités éducatives proposées

- Connaissance de la pathologie
- Groupe d'affirmation de soi
- Goûter thérapeutique
- Compréhension de la maladie
- Travail sur l'image du corps

### Contact

06 13 31 28 53

[Lolo.grabia@orange.fr](mailto:Lolo.grabia@orange.fr)