

LE CHU DE MONTPELLIER PROPOSE UN
PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

VOUS AVEZ DES
APNÉES DU SOMMEIL
ET ÊTES SUIVI POUR UNE
MALADIE CHRONIQUE
(DIABÈTE, HYPERTENSION ARTÉRIELLE, OBÉSITÉ...) ?

Programme d'ETP pour des patients atteints
d'une maladie chronique et présentant des
troubles respiratoires du sommeil.



Association MA Vie
Activités Physiques Adaptées
Séniers - Maladies chroniques - Entreprises

Ce programme comprend :

**Un entretien individuel
avec un professionnel de santé
(environ 1h, en présentiel
ou par téléphone)**

Un test d'effort maximal
15min pour prescrire et sécuriser la pratique
d'activité physique

Des ateliers collectifs
(chacun durant environ 1h30-2h,
le jeudi après-midi, 2 par demi-journées),
au choix, selon votre rythme
et selon vos besoins

CAUSES/CONSÉQUENCES DES APNÉES DU SOMMEIL :
Je m'arrête de respirer, c'est grave Docteur ?

TRAITEMENTS DES APNÉES DU SOMMEIL :
De l'air, de l'air !

BASES D'HYGIÈNE DU SOMMEIL
Mieux dormir sans médicament

MOTIVATIONS ET FREINS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
Se motiver pour bouger

BASES D'UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE
SAVOIR ÉCOUTER SES SENSATIONS ALIMENTAIRES
Quelles pistes pour améliorer mon comportement alimentaire ?

**Le démarrage d'une activité
physique adaptée**
avec un enseignant en activité physique adaptée.
Possibilité de poursuivre la prise en charge durant
3 mois en maison
sport-santé

 Association MA Vie
Activités Physiques Adaptées
Ménages - Maladies chroniques - Émotions

 MAISON
SPORT
SANTÉ
ÉQUIPE ÉQUILIBRÉE

**Un entretien individuel de fin
de programme (environ 1h,
en présentiel ou par téléphone)**

De quoi s'agit-il ?

L'éducation thérapeutique vise à vous aider à mieux vivre avec la maladie et à mieux gérer votre quotidien.

Pour quoi faire ?

- Pour bien comprendre les liens entre les différentes maladies
- Pour mieux gérer le quotidien
- Pour gagner en autonomie et en qualité de vie

A qui s'adresse ce programme ?

Toute personne présentant un syndrome d'apnées du sommeil (même léger), traité ou non, avec une autre pathologie.

Comment ?

Un bilan initial permettra de cerner vos besoins afin de choisir avec vous les ateliers auxquels vous souhaitez participer. En fin de programme, vous terminerez par un entretien personnalisé de synthèse.

Une lettre de synthèse vous sera alors remise, et sera également adressée à votre médecin traitant ainsi qu'à vos médecins référents.



**Vous êtes intéressé(e) ?
Vous souhaitez participer à ce programme ?
Comment s'inscrire ?**

Vous pouvez prendre contact avec nous :

Sur simple appel

Par téléphone au 04 67 33 82 84
du lundi au vendredi de 9h à 12h

ou par mail

physio-clinique-metab@chu-montpellier.fr

LIEUX DE RÉALISATION DU PROGRAMME

Unité d'Explorations Métaboliques et Musculaires (UEMM)
Département de Physiologie Clinique
Hôpital Lapeyronie niveau 0

