



PAROLES DE PERSONNES VIVANT AVEC UNE MALADIE CHRONIQUE

« Je note avec plaisir que je suis mieux dans mon corps ».

Nadia, 88 ans.

« Je ressens un bien-être physique à travers les exercices pratiqués durant la séance. J'ai bien appris comment agir pour ne pas avoir peur de tomber ».

Elias, 84 ans.

« Les interventions de l'équipe ont été adaptées à mes propres besoins ».

Henri, 85 ans

« J'ai retrouvé une assurance que je n'avais plus. Merci de l'ambiance dynamique et aux exercices qui nous rassurent ».

Elvire, 90 ans.



EN PRATIQUE, COMMENT JE FAIS ?

VOUS PRENEZ RENDEZ-VOUS AVEC LE
SECRÉTARIAT DE L'HÔPITAL DE JOUR
- SOINS MÉDICAUX DE RÉADAPTATION

TÉLÉPHONE
04 67 33 70 97

MAIL
hdjreadaptation_geronto@
chu-montpellier.fr

www.chu-montpellier.fr/fr/etp



LE CHU DE MONTPELLIER PROPOSE UN
PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

Trouver votre équilibre
Pour garder le CAP !



Réalisation service communication
10/25/EK



L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE : QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP) a pour but « d'aider les patients à acquérir ou maintenir les compétences dont ils ont besoin pour gérer au mieux leur vie avec une maladie chronique ».

(Organisation Mondiale de la Santé).

OBJECTIFS DU PROGRAMME

Trouver ensemble les solutions pour réduire le risque de chute :

- rester actif,
- adapter ses activités et son environnement,
- fixer des objectifs réalistes avec ses proches,
- renforcer la confiance au quotidien.

Pour y parvenir, le programme associe un bilan personnalisé, des ateliers pratiques et des activités physiques adaptées».

L'objectif est de collaborer ensemble pour améliorer votre qualité de vie.



POUR QUI ?

Pour toutes les personnes de plus de 75 ans vivant à leur domicile et répondant oui à l'une de ces questions :

- Êtes-vous tombé(e) au cours des 6 derniers mois ?
- Vous sentez-vous instable en vous mettant debout ou en marchant ?
- Avez-vous peur de tomber ?

Votre participation est gratuite et sans obligation

POURQUOI ?

Rester actif au quotidien

Partager mon expérience

Renforcer mon autonomie

Exprimer mes besoins

Garder confiance

Rester entouré

Entretien initial : BILAN ÉDUCATIF PARTAGÉ

Connaître vos besoins, vos attentes, et définir ensemble vos objectifs



ATELIERS DU PROGRAMME

Rester debout pour rester autonome

Activité physique et promotion de la santé

Aides techniques à la mobilité

Étirements

Aménager l'environnement

Équilibre et sensations

**Activité physique :
Organisation et planification**



ENTRETIEN FINAL DU PROGRAMME