



## 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](http://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**