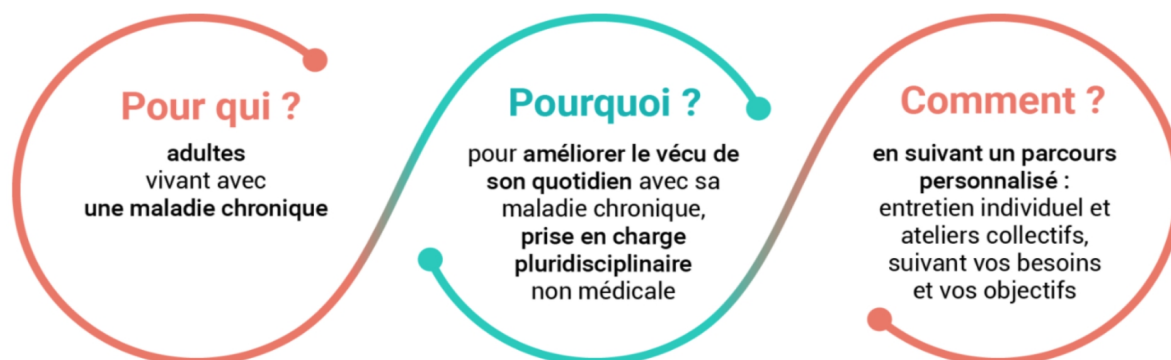


Maladies chroniques ?

« Ma santé, j'en prends soin »

programme porté par Planeth Patient

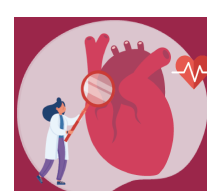


Vous vivez avec une Maladie chronique (Diabète, Cancer, maladie Cardio-vasculaire, Douleurs chroniques, Obésité, Asthme, Dépression, AVC, maladies digestives, etc.....), vous pouvez bénéficier d'un accompagnement entièrement pris en charge par l'ARS, sans aucun frais à déboursier. Les ateliers sont animés par des professionnels de santé formés à cet effet.

Ateliers d'une heure trente, à deux ou trois personnes au plus près de chez vous, sur la Côte de Nacre, en fonction de vos disponibilités.

Bilan initial individuel d'une heure pour définir ensemble les ateliers, de deux à six, qui pourraient vous aider au mieux. Puis bilan de fin de parcours.

Exemple de thèmes : l'alimentation équilibrée, alimentation et émotions, prendre conscience de son comportement alimentaires, comprendre sa maladie, gérer ses traitements, développer sa confiance en soi, l'estime de soi, gérer son stress, réfléchir à l'activité physique adaptée, dépasser sa fatigue, mon diabète, son évolution, parlons-en, Infarctus, AVC : signes d'alerte, je réagis, surpoids, obésité, parlons-en...de nombreux autres...



Vous êtes accompagnant d'un malade, vous pouvez suivre un parcours pour vous aider à mieux vivre la situation.



Béatrice Grard 06 51 04 84 94

pour plus de renseignements ou commencer votre parcours.