

LA SCLEROSE EN PLAQUES EST UNE MALADIE CHRONIQUE QUI PEUT AFFECTER LA VIE QUOTIDIENNE, PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE

Elle concerne deux à trois fois plus souvent la femme que l'homme, avec un âge moyen de survenue autour de 30 ans, et atteint 1 personne sur 1 000, soit 100 000 personnes concernées en France. La SEP est la première cause de handicap non traumatique de l'adulte jeune

A certaines étapes de la maladie vous pouvez ressentir le besoin d'échanger, de mieux comprendre et d'acquérir de nouvelles connaissances pour mieux gérer votre maladie.

L'éducation thérapeutique peut vous y aider

L'éducation thérapeutique des patients (ETP) a démarré en 2019 au sein du centre hospitalier Métropole Savoie sur le site de la Reine Hortense à Aix-les-Bains



COMMENT S'INSCRIRE ?



Sur demande du patient ou d'un professionnel de santé libéral ou hospitalier



Service SSR neurologie : **04 79 61 91 65**
(site Aix-les-Bains – Reine Hortense)



altitudesep@gmail.com



Altitude SEP 
programme d'éducation thérapeutique
dans la sclérose en plaques

Qu'est-ce que l'éducation thérapeutique (ETP) ?

« L'éducation thérapeutique des patients vise à les aider à acquérir ou à maintenir les compétences dont ils ont besoin pour gérer au mieux leur vie avec une maladie chronique »

Définition de l'OMS

C'est un programme gratuit qui s'adresse aux personnes atteintes par des maladies chroniques comme la sclérose en plaques.

Il va vous permettre d'acquérir de nouvelles compétences et connaissances pour mieux gérer votre maladie au quotidien.

Nous vous proposons un ou des ateliers d'ETP collectifs sur des thèmes que vous aurez choisis lors de votre entretien initial au cours du BEP (bilan éducatif partagé). Ce bilan peut être réalisé au CHMS, dans le service de neurologie ou en SSR neurologie (site de la Reine Hortense) ou en distanciel à partir de 2022.

Voici les 13 ateliers proposés :

- **CONNAISSANCE DE LA MALADIE**
- **CONNAISSANCE DES TRAITEMENTS : MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX LES PRENDRE EN COMPTE**
- **FATIGUE ET SEP, COMMENT FAIRE FACE AU QUOTIDIEN ?**
- **PRATIQUER UNE ACTIVITE PHYSIQUE AVEC UNE SEP**
- **MIEUX GÉRER LE STRESS FACE A LA MALADIE**
- **TROUBLES SPHINCTÉRIENS ET LEUR GESTION AU QUOTIDIEN**
- **STRATÉGIE PROFESSIONNELLE AVEC LA SCLÉROSE EN PLAQUES**
- **DROITS SOCIAUX et la SEP**
- **HYPNOSE THERAPEUTIQUE**
- **LES CLÉS DE LA COGNITION**
- **INTIMITÉ ET SEXUALITÉ**
- **NUTRITION ET DÉGLUTITION**
- **AIDONS LES AIDANTS**

Le déroulement d'un programme d'ETP :

- Bilan éducatif partagé (BEP) : avec un soignant pour exprimer vos attentes et vos besoins
- Déroulement d'un ou plusieurs ateliers selon votre choix
- Bilan final pour évaluer les connaissances et les compétences acquises

L'équipe est pluridisciplinaire. Elle est composée de thérapeutes du CHMS (de Chambéry et de la Reine Hortense), avec le concours de la MDPH (Maison départementale des personnes handicapées), du réseau SEP Rhône-Alpes et des patients experts.

Si vous voulez en savoir davantage, vous pouvez prendre contact avec votre neurologue, médecin traitant, médecin MPR ou vous renseigner auprès des associations locales : APF, SEPas Impossible, ou contacter le secrétariat de la Reine Hortense.