



# Coordination Nord 05

## Votre Education Thérapeutique



### **Vous avez une maladie chronique :**

maladie respiratoire (asthme, bpc...), diabète, surpoids, maladie cardiovasculaire, affection psychiatrique.

### **Venez participer à ces programmes d'éducation.**

L'ETP permet d'acquérir ou maintenir les compétences dont vous avez besoin pour gérer au mieux votre vie avec une maladie chronique.

Votre médecin, infirmier, kinésithérapeute vous préconise de participer à des séances d'éducation thérapeutique.

Une large diversité de programmes existe sur le nord des Hautes Alpes. Ils peuvent apporter une amélioration de votre confort de vie, à vous et à votre entourage.

Cette plaquette permet de repérer un programme et le coordonnateur à contacter. Ce programme d'éducation thérapeutique est gratuit.

Vous pouvez aussi utiliser les services de l'animatrice du territoire Nord 05, infirmière diplômée en Education Thérapeutique, qui peut vous renseigner, répondre à vos questions et celles de vos proches et assurer le relais auprès des différents programmes.

### **Contact UBRAC**

Animation du réseau ETP  
Emmanuelle LOPEZ

UBRAC  
118 route de Grenoble  
05100 Briançon

04 92 25 32 32

[ubrac.etp@gmail.com](mailto:ubrac.etp@gmail.com)  
[ubrac@fr.oleane.com](mailto:ubrac@fr.oleane.com)

[www.ubrac.fr](http://www.ubrac.fr)

# Les maladies respiratoires

## L'Education Thérapeutique, pourquoi ?

- ✦ Pour connaître la maladie, reconnaître et anticiper une crise ou une surinfection
- ✦ Pour échanger sur les pratiques et votre vécu
- ✦ Pour mieux gérer la prise de spray
- ✦ Pour acquérir des compétences techniques
- ✦ Pour être soutenu et accompagné dans une démarche de santé

### Centre Médical Les Acacias

Dans le cadre de l'ETP, les Acacias propose des ateliers collectifs ou individuels sur différents sujets concernant les maladies respiratoires et leurs prises en charge.

Guillaume BONNET - Kinésithérapeute  
Nathalie BEIL - Cadre de santé  
04 92 25 39 00  
acaciasreentrainement@gmail.com  
nbeil@lesacacias.fr

### Centre Médical Rhône Azur

Le centre médical propose des ateliers sur le thème *Vivre avec une maladie respiratoire* : les aspects psycho-sociaux, la prise en charge physique et corporelle, le sevrage tabac...

Karine CHEVRIER - Infirmière  
04 92 25 40 89 (ETP)  
achampagneux@ugecampacac.com  
05r-education-therapeutique@ugecampacac.com

## **SSR Pédiatrique Les Hirondelles**

Il propose de l'ETP ambulatoire les mercredis et les samedis et de l'ETP en hospitalisation complète (séjour de 15 jours minimum à une année scolaire). 6 rendez-vous sont programmés sur 3 semaines avec des entretiens et des ateliers collectifs sur l'asthme.

Sophie GUIBERT - Médecin  
Véronique LENOIR - Cadre de santé  
04 92 21 07 12  
ide-hirondelles-villar@dolcea.fr

## **SSR Pédiatrique Les Jeunes Pousses**

L'ETP est proposée en hospitalisation complète : courts séjours (2 à 3 semaines) et moyens séjours (plus de 4 semaines). Elle comporte des entretiens individuels, des modules collectifs sur l'asthme et des modules complémentaires.

Dominique SABOURAUD - Allergologue  
Stéphane SAUREL - Infirmier  
04 92 21 11 10  
lesjeunes.pousses@wanadoo.fr  
ide.jeunespousses@orange.fr

## **SSR Pédiatrique La Guisane**

L'ETP se déroule lors d'une hospitalisation complète d'une durée de 3 semaines à une année scolaire. Elle a pour but d'aider l'enfant dans le suivi de son traitement, de sa prise en charge globale de soins, et de lui permettre d'améliorer la qualité de vie au quotidien par des modules collectifs et individuels.

Agnès BERNARD - Médecin  
Emilie, Louise, Marlène - Infirmières  
04 92 21 00 94  
mecss.guisane@wanadoo.fr

# Le surpoids et l'obésité

## L'Education Thérapeutique, pourquoi ?

- ✦ Pour connaître les causes, les complications et les traitements
- ✦ Pour échanger sur les pratiques et votre vécu
- ✦ Pour mieux gérer votre surcharge pondérale ou obésité
- ✦ Pour acquérir des compétences (physiques, alimentaires ...)
- ✦ Pour être soutenu et accompagné dans une démarche de santé

### **Centre Médical Chant'Ours**

Il propose des activités basées sur la connaissance et la prise en charge du surpoids, des activités diététiques, des activités physiques adaptées, des activités de prise en charge psycho-sociales.

Coordination du programme  
Sylvie STAGNARO - Diététicienne  
04 92 25 58 75  
[educationtherapeutique@fondationseltzer.fr](mailto:educationtherapeutique@fondationseltzer.fr)

# Le diabète

## L'Education Thérapeutique, pourquoi ?

- ✦ Pour connaître les causes, les complications et les traitements
- ✦ Pour échanger sur les pratiques et votre vécu
- ✦ Pour mieux gérer ses glycémies
- ✦ Pour acquérir des compétences techniques

### **Centre Médical Chant'Ours**

Il propose des ateliers sur le diabète et sur sa prise en charge médicamenteuse et psycho-sociales, des activités d'auto-contôle, des activités diététiques et des activités physiques adaptées.

Coordination du programme  
Sylvie STAGNARO - Diététicienne  
04 92 25 58 75  
[educationtherapeutique@fondationseltzer.fr](mailto:educationtherapeutique@fondationseltzer.fr)

# Les maladies cardio-vasculaires

## L'Éducation Thérapeutique, pourquoi ?

Les maladies cardio-vasculaires sont les maladies qui concernent le cœur et la circulation sanguine. Dans les pays occidentaux, l'expression la plus courante est la maladie coronaire, responsable de l'angine de poitrine ou encore des infarctus du myocarde.

- ◆ Pour approfondir ses connaissances sur le risque cardio-vasculaire
- ◆ Pour mieux comprendre les maladies artérielles : infarctus, accident vasculaire cérébral, artérite, insuffisance cardiaque ...
- ◆ Pour mieux gérer sa maladie

### **Centre Médical Chant'Ours**

Il propose des ateliers de connaissances sur les maladies cardio-vasculaires, des ateliers de pratiques (gestion et auto-surveillance), des activités diététiques, des activités physiques adaptées et des ateliers de soutien psycho-sociale.

Coordination du programme  
Sylvie STAGNARO - Diététicienne  
04 92 25 58 75  
[educationtherapeutique@fondationseltzer.fr](mailto:educationtherapeutique@fondationseltzer.fr)

# Les affections psychiatriques

## L'Education Thérapeutique, pourquoi ?

- ◆ Réhabilitation à la vie relationnelle et en société
- ◆ Soins psychothérapeutiques en entretiens individuels ou collectifs
- ◆ Ateliers thérapeutiques diversifiés pour gérer les troubles (relaxation ...)
- ◆ Approfondir les connaissances sur la maladie et le traitement

### **Centre Médical Chant'Ours**

Il propose des ateliers de connaissance des affections psychiatriques, des entretiens de groupe et individuel (vécu, groupe de parole, des ateliers de relaxation , des activités corporelles et des ateliers de pratiques (alimentaire, rythme de vie, rythme social...).

Coordination du programme  
Sylvie STAGNARO - Diététicienne  
04 92 25 58 75  
[educationtherapeutique@fondationseltzer.fr](mailto:educationtherapeutique@fondationseltzer.fr)

# Alzheimer et maladies apparentées

## L'Education Thérapeutique, pourquoi ?

- ◆ Comprendre la maladie, son évolution, les symptômes associés, les conséquences
- ◆ Connaître les traitements
- ◆ Exprimer son vécu
- ◆ Elaborer un projet de vie compatible avec cette maladie
- ◆ Connaître les ressources médicales et sociales sur le territoire de vie

### *Centre Médical Chant'Ours*

Il propose des ateliers de connaissance sur la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées, des groupes de parole, des ateliers éducatifs sur la motricité et l'environnement spatio-temporel, sur la prévention de la dénutrition et sur les ressources sociales.

Coordination du programme  
Sylvie STAGNARO - Diététicienne  
04 92 25 58 75  
[educationtherapeutique@fondationseltzer.fr](mailto:educationtherapeutique@fondationseltzer.fr)



**L'Union des Etablissements de Services et de Santé du Briançonnais**, présente depuis plus de 40 ans, porte des actions de formation sur le plan sanitaire, gère le circuit de l'élimination des Déchets d'Activités de Soins à Risque Infectieux et assimilés (DASRI) et a en projet le développement de l'Education Thérapeutique Ambulatoire sur le territoire Nord des Hautes Alpes.

L'UBRAC a mis à disposition une animatrice en ETP pour promouvoir les programmes d'ETP des différents établissements du territoire Nord des Hautes Alpes auprès des professionnels de santé et du public concerné.

Vous pouvez joindre l'animatrice ETP et la secrétaire de l'UBRAC pour toutes informations.

### **Contact UBRAC**

Animation du réseau ETP

Emmanuelle LOPEZ

Secrétaire

Marie-Laure MARTIN

**04 92 25 32 32**

UBRAC

118 route de Grenoble

05100 Briançon

**[ubrac.etp@gmail.com](mailto:ubrac.etp@gmail.com)**

**[ubrac@fr.oleane.com](mailto:ubrac@fr.oleane.com)**

**[www.ubrac.fr](http://www.ubrac.fr)**