

L'ETP, C'EST QUOI ?

Toute personne atteinte de maladie chronique peut bénéficier d'un programme d'éducation thérapeutique GRATUIT.

Ce programme permet d'apprendre à mieux se prendre en charge et mieux vivre avec sa maladie.

POUR QUI ?

Ce programme est pour vous si :

- Vous êtes suivi par le Centre de Jour de Réhabilitation ou en appartement de transition ou au foyer thérapeutique
- Vous êtes en surpoids
- Vous êtes d'accord pour y participer.



Un défi à relever
Une aventure à tenter
vers une meilleure
qualité de vie

CONTACT :

☎ 04 74 52 28 10

✉ @orsac-cpa01.fr

LIEU DES SESSIONS :

📍 Centre Psychothérapique de l'Ain
Avenue Marboz
01 012 Bourg-en-Bresse

EPOCC

ETP PSYCHIATRIE OBESITE COMORBIDITES
CARDIOVASCULAIRES

Programme d'Education Thérapeutique (ETP) en psychiatrie, destiné aux personnes souffrant de surpoids ou d'obésité, réalisé par des professionnels de santé





COMMENT ?

Après un premier rendez-vous individuel, le programme se déroule sur 3 mois à raison d'une à deux séances par semaine. Les séances se déroulent en petit groupe.

PAR QUI ?

Une équipe pluridisciplinaire composée de médecins, infirmières, une diététicienne, une pharmacienne, un éducateur d'activité physique adaptée.

LES OBJECTIFS

- 01 Identifier les facteurs favorisant la prise de poids
- 02 Sensibiliser aux bienfaits de l'activité physique
- 03 Comprendre ses traitements
- 04 Acquérir les compétences et le savoir-faire nécessaires à la réalisation de repas équilibrés



LE PROGRAMME

Ce programme est constitué de 4 ateliers déclinés en séances :

REMISE EN MOUVEMENT

Rapport au corps
Activité physique adaptée

DIETETIQUE

Equilibre alimentaire et santé
Repas équilibré

MEDICAMENT

Troubles psychiques, traitements
et surpoids

HYGIENE

Hygiène bucco-dentaire
et alimentation

Le programme d'éducation thérapeutique **EPOCC** c'est :
Un programme **GRATUIT** sur **3 mois** validé par l'**ARS** (Agence Régionale de Santé).
Des **PROFESSIONNELS** à votre écoute pour vous conseiller et vous guider dans votre projet.
Un programme de **GROUPE** pour vous permettre de trouver des **SOLUTIONS** sur-mesure.