



ANTICIPER MON FUTUR AVEC MES TROUBLES COGNITIFS

PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT

« L'éducation thérapeutique vous aide à acquérir ou à maintenir des compétences dont vous avez besoin pour prendre soin de vous et poursuivre votre chemin de vie »

L'Éducation Thérapeutique du Patient

Le médecin de la consultation mémoire du Centre Hospitalier Bourg-en-Bresse (CHB) vient de vous annoncer un diagnostic de maladie d'Alzheimer ou de maladie neuroévolutive d'origine mixte, à un stade léger. Pour vous accompagner, il vous propose d'intégrer ce programme d'éducation thérapeutique gratuit.

Pour qui ?

Les personnes sur lesquelles retentit la maladie (vous, vos proches).

Dans quel but ?

Il propose un espace d'écoute, de soutien et d'informations pour :

- Comprendre
- Agir
- Partager
- Avancer

Où et quand se déroule ce programme ?

Les ateliers se déroulent dans la salle de réunion du bâtiment SMR (le même bâtiment que pour les consultations mémoire), dans le couloir à droite à l'entrée du bâtiment.

Après votre rendez-vous avec un membre de notre équipe pour faire le point sur vos questions et vos besoins, **vous intégrerez des ateliers qui auront lieu le vendredi après-midi de 13h30 à 15h30.**

Les dates vous seront communiquées par Madame Thiolet, notre secrétaire médicale.

Les Ateliers

Partager mes expériences et mes savoirs

Ensemble démêlons le vrai du faux:
Maladie de la mémoire ? Maladie
d'Alzheimer ? Vieillessement ?
Démence ? Sénilité ?...
*Avec une médecin,
un neuropsychologue, une
psychologue, une infirmière*



Mobilité : continuer à me déplacer

Quand l'arrêt de la conduite ne rime
pas avec perte de liberté mais avec
sécurité, se déplacer autrement.

*Avec une médecin, un
neuropsychologue, un
ergothérapeute*



Les Ateliers

Activité physique : bouger pour m'entretenir

Prendre soin de mon corps et de mon cerveau.

Avec un enseignant APA, une kinésithérapeute, une ergothérapeute



Communication : mieux communiquer pour mieux s'entraider

Comment aborder à deux (aidant et aidé), de potentielles situations d'incompréhension et leurs conséquences.

Avec un neuropsychologue, une orthophoniste



Gestion de l'anxiété : cerveau fatigué, cerveau troublé, agir sur mon anxiété

Des nuits plus paisibles, des journées plus sereines : trouver le calme.

Avec une psychologue, une psychomotricienne



Apprendre à mieux se comprendre

Des mots, des liens, des émotions : rester proche malgré la maladie.

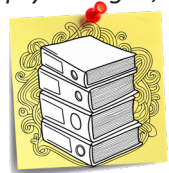
Avec 2 psychologues, une psychomotricienne



Avenir & vie sociale : continuer à être acteur

Ce que la maladie change et comment m'y préparer.

Avec une médecin, une psychologue, une infirmière



Alimentation : comprendre l'influence de l'alimentation pour adopter les bons réflexes.

Les régimes, une fausse bonne idée? Comprendre, adapter et se faire plaisir.

Avec une diététicienne, une infirmière



Devenir aidant pas à pas

Être « aidant » : un nouveau mot, une nouvelle place, un nouveau rôle... mais ça veut dire quoi ?

Avec une médecin, une psychologue



Programme d'Éducation Thérapeutique du Patient

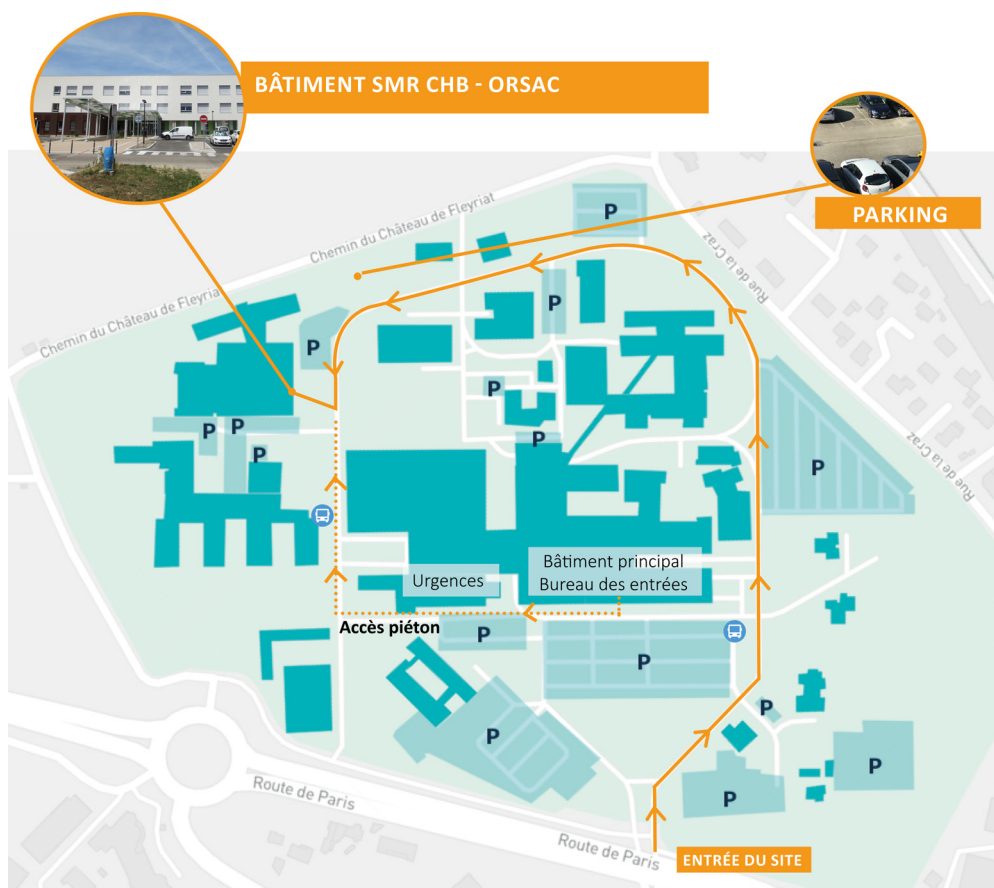
ANTICIPER MON FUTUR AVEC MES TROUBLES COGNITIFS

Pour tout renseignement :

Secrétariat du service de Consultation Mémoire
Ouvert Mardi de 8h30 à 16h30 et Jeudi de 9h00 à 17h00

04 74 45 40 84

consultation.memoire@ch-bourg.gh1.fr



Centre Hospitalier de Bourg-en-Bresse
900 route de Paris
01012 BOURG-EN-BRESSE