



Comment en bénéficier ?

- Parlez-en avec votre médecin traitant, c'est votre interlocuteur privilégié.

Pour plus de renseignements,
n'hésitez pas à contacter le
responsable du programme ETP
au 05 53 67 77 20

La MSA mène de nombreuses actions de prévention pour donner les moyens à chacun de devenir acteur de sa santé.



vous accompagner

Mieux vivre votre maladie cardiovasculaire

Inscrivez-vous aux ateliers d'Education
Thérapeutique de la MSA



Ref. : 11626 - 02/2015 - CCMSA - Crédits photos : Thalamus - Authorisimag(s) - T. Lannié / CCMSA Image.



L'essentiel & plus encore

www.msa24-47.fr



L'essentiel & plus encore



À qui s'adressent ces ateliers ?

- À toute personne concernée par une maladie cardiovasculaire (par exemple : hypertension artérielle ou insuffisance cardiaque), quel que soit son régime d'assurance maladie.

Comment se déroulent les ateliers ?

- Un parcours personnalisé pour adopter les bons réflexes.

Entretien individuel



3 séances collectives

- 1/ Vécu de la maladie et facteurs de risques cardiovasculaires
- 2/ Nutrition et activité physique
- 3/ Vigilance, auto surveillance et traitement



Bilan individuel

Quels sont les avantages pour votre santé ?

- Mieux vivre avec votre maladie.
- Identifier vos propres facteurs de risque.
- Adapter votre alimentation.
- Trouver une activité physique qui vous correspond.
- Apprendre à repérer vos signaux d'alerte.
- Comprendre votre traitement.

Que vous apportent les ateliers d'ETP ?

- Vous approfondissez les principales questions liées à votre maladie.
- Vous établissez des objectifs d'apprentissage personnalisés.
- Vous bénéficiez d'un suivi individuel.

Au cours des 10 années d'expérience, 15 000 bénéficiaires ont participé aux ateliers ETP de la MSA.

Qu'est-ce que les ateliers d'ETP* de la MSA ?

- Ces ateliers pédagogiques et ludiques vous aident à mieux connaître votre maladie cardiovasculaire et à mieux vivre avec au quotidien.
- Organisés près de chez vous, vous serez en groupe (en moyenne 8 personnes) pour participer pleinement aux ateliers.
- Une équipe de soignants formés à l'Education Thérapeutique vous accompagne.
- La participation est gratuite.
- Les ateliers ETP de la MSA sont reconnus par les professionnels de santé pour leur qualité et leur efficacité.