



Hôpitaux Civils
de Colmar



Programme d'Éducation Thérapeutique

Insuffisance cardiaque



« L'insuffisance cardiaque et moi »

Comprendre
l'insuffisance
cardiaque

Comprendre
les
traitements

Evoquer
l'alimentation

Renforcer
son estime et
sa confiance
en soi

Bouger
pour
sa santé

En option :
le tabac si on
en parlait



Réunion d'informations sur inscription au 03 89 12 41 14



programmeetpcardio@ch-colmar.fr



Bâtiment 4, au 5^{ème} étage, à gauche en sortant de l'ascenseur
Secrétariat ouvert les vendredis de 7h à 9h et de 17h à 19h

L'équipe ETP vous propose



Un programme pour ...

- ♥ Mieux gérer votre insuffisance cardiaque au quotidien et ainsi améliorer votre qualité de vie
- ♥ Partager vos expériences avec d'autres patients



Des temps personnalisés pour ...

- ♥ Faire un bilan éducatif
- ♥ Définir des objectifs en adéquation avec vos habitudes de vie
- ♥ Réaliser une évaluation partagée avec une infirmière, répondre à vos questions

Des temps collectifs autour de 5 ateliers



- ♥ **Atelier 1** : mon cœur quel organe
- ♥ **Atelier 2** : à fond la forme
- ♥ **Atelier 3** : et si on parlait de médicaments
- ♥ **Atelier 4** : gérer son stress
- ♥ **Atelier 5** : le grain de sel à la loupe

L'équipe est disponible pour répondre à vos questions, vous écouter, vous accompagner

Rendez-vous aux Hôpitaux Civils de Colmar
39 avenue de la Liberté, 68000 Colmar

