

COMMENT SE DÉROULE UN PROGRAMME ÉDUCATIF ?

1. Un premier entretien pour :

- définir les objectifs du programme éducatif,
- recevoir les premiers conseils et formaliser un contrat d'éducation,
- choisir les activités/ ateliers appropriés.

2. Des ateliers individuels et en groupe

3. Un suivi régulier

Des évaluations sont effectuées et s'accompagnent d'un courrier de synthèse pour le(s) médecin(s) correspondant(s).

UNE ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE EST À VOTRE ÉCOUTE

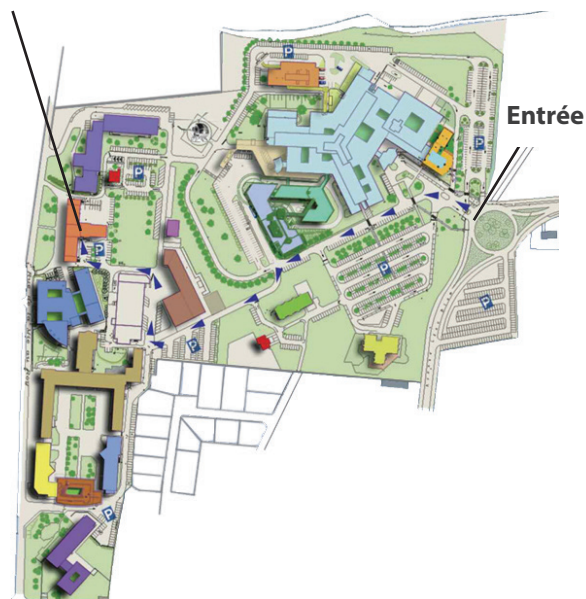
L'équipe se compose d'un médecin, d'une infirmière, d'une diététicienne, d'une psychologue et d'une secrétaire. Permanence d'accueil au secrétariat **du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30.**

Nous contacter

Contactez-nous par téléphone au
☎ **03 44 11 23 97** pour prendre rendez-vous.

Par email : poledeprevention@ch-beauvais.fr

**Pôle de prévention
et d'éducation du patient**
Pavillon Magnier
1^{er} étage



Pôle de prévention et d'éducation du patient
Centre Hospitalier de Beauvais
Avenue Léon Blum - 60000 Beauvais
cedex BP 40319



PÔLE DE PRÉVENTION ET D'ÉDUCATION DU PATIENT



**NOUS POUVONS VOUS AIDER GRÂCE
À UN SUIVI PERSONNALISÉ ET GRATUIT**

Après un premier entretien,
un ou plusieurs ateliers vous seront proposés
selon vos besoins.

LES ATELIERS

Je souhaite équilibrer mon alimentation et/ou perdre du poids

▲ ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Apprendre à composer ses repas, allier plaisir
et équilibre à table lors de différentes occasions.

▲ DÉCODER LES ÉTIQUETTES DES PRODUITS ALIMENTAIRES

Apprendre à choisir ses produits, de façon adaptée.

▲ CUISINE

Apprendre à faire un repas équilibré et le déguster
de manière conviviale. Découvrir de nouvelles
façons de cuisiner.

J'ai envie de me mettre au sport

▲ COMMENT REFAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Trouver une activité physique adaptée pour
favoriser la reprise et/ou entretenir la pratique
d'activité physique.

▲ COMMENT ME MOTIVER

Prendre conscience de son corps. Comprendre
les avantages de l'activité physique et acquérir
les bonnes pratiques.



J'ai de l'hypertension artérielle, du cholestérol, des triglycérides

▲ HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Comprendre sa maladie et son traitement.

▲ L' AUTOMESURE TENSIONNELLE

Apprendre à utiliser un tensiomètre
et à interpréter les résultats.

▲ GESTION DU SEL

Identifier les aliments riches en sel et réduire
sa consommation.

▲ LE CHOLESTÉROL

Comprendre ce qu'est le cholestérol et les trigly-
cérides. Apprendre à interpréter les résultats du
bilan sanguin. Comprendre son traitement.

Je suis diabétique

▲ LE DIABÈTE

Comprendre ma maladie et mon traitement.

▲ PRENDRE SOIN DE SES PIEDS

Entretenir ses pieds sans risque et choisir des
chaussures adaptées.

▲ L' AUTOMESURE GLYCÉMIQUE

Utiliser un lecteur de glycémie et interpréter
les résultats.

J'ai des facteurs de risque cardio-vasculaire

▲ RISQUE CARDIO-VASCULAIRE

Identifier les différents facteurs.

Je suis insuffisant cardiaque

▲ L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

Comprendre sa maladie, sa surveillance
et son traitement.

Je suis sous anticoagulant

▲ ANTICOAGULANT

Comprendre son traitement, son suivi et
ses complications.

J'ai fait un infarctus

▲ COMMENT EVITER UNE RECIDIVE

Comprendre ce qu'il s'est passé, reconnaître
les signes d'alerte et savoir quoi faire en cas de
récidive.

Je suis stressé(e)

▲ GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS

Comprendre ses émotions pour mieux faire
face au quotidien.

Je fume

Consultations individuelles de tabacologie.

