

# COMPOSITION DE L'ÉQUIPE ETP

*Un médecin coordonnateur*

*Des infirmier.e.s*

*Un.e neuropsychologue*

*Un.e diététicien.ne*

*Des enseignant.e.s  
en activité physique adaptée*

*Des patient.e.s ressources*



Avec le soutien de l'ARS Normandie, dans le cadre de la mise en oeuvre du (des) programmes(s) d'éducation thérapeutique du patient autorisé(s) ou déclaré(s)

# COORDONNÉES

Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez contacter l'équipe ETP :



[etp@ch-stlo.fr](mailto:etp@ch-stlo.fr)



**02 33 06 54 66**

Ouvert du lundi au vendredi  
de 8h30 à 16h30



**Maison de l'ETP**



Centre Hospitalier Mémorial  
France États-Unis de Saint-Lô  
715 Rue Dunant  
50009 SAINT-LÔ CEDEX



[www.ch-stlo.fr](http://www.ch-stlo.fr)

GRUPEMENT HOSPITALIER DE TERRITOIRE CENTRE MANCHE



# EDUCATION THERAPEUTIQUE DU PATIENT

## APRÈS AVC



Une équipe à votre écoute  
pour vous aider  
à mieux vivre au quotidien

# VOUS VOUS POSEZ DES QUESTIONS SUR L'AVC ?

Quelles sont les causes ?  
Les moyens d'en prévenir un autre ?  
A quoi servent les **médicaments** que vous prenez ?

Que pouvez-vous faire au quotidien pour limiter le risque de récurrence ?

Quelle tension artérielle faut-il avoir après un AVC et comment la surveiller de manière efficace ?

Même après une bonne récupération, vous avez des difficultés à gérer la fatigue, le moral, la mémoire, la vie sociale... dans votre vie quotidienne ?

## UNE ÉQUIPE POUR VOUS AIDER À MIEUX PRENDRE EN CHARGE VOTRE SANTÉ

L'équipe «ETP post-AVC» du service de neurologie de l'hôpital de Saint-Lô peut vous **aider à mieux prendre en charge votre santé** et à **vivre mieux** au quotidien après votre AVC. Aussi, si vous le souhaitez, un programme **d'éducation thérapeutique après un AVC** peut vous être proposé par un professionnel de santé de votre parcours de soins.

Il s'agit d'un programme qui se décline sous forme d'**ateliers menés en petits groupes** (8 personnes maximum) pendant lesquels des activités **interactives** d'information, d'échanges et d'apprentissages sont menées.

Ces ateliers sont ouverts aux personnes qui vous entourent si vous le souhaitez.  
Les ateliers sont gratuits mais le transport n'est pas pris en charge.

# COMMENT ÇA SE PASSE ?

Le programme se décline principalement sur 5 temps.  
Les ateliers sont proposés essentiellement le jeudi (sauf si vous êtes indisponible ce jour-ci), sur une période de 4 à 6 semaines.

# 1

## UNE RENCONTRE EN INDIVIDUEL AVEC L'INFIRMIÈRE

Pendant une heure et demie environ, nous faisons connaissance pour établir ensemble quels sont vos besoins et les activités qui peuvent y répondre.

# 2

## ATELIERS EN GROUPE

**14h à 15h15**

Atelier « Groupe d'échanges », «Et si on parlait de ce que je ressens depuis mon AVC ?».

**15h30 à 17h :**

Atelier « AVC : la maladie et les traitements »

# 3

## ATELIERS EN GROUPE

**14h à 15h15 :**

Atelier «Groupe d'échanges », «Certaines choses ont changé : les séquelles invisibles après un AVC ».

**15h30 à 17h :**

Atelier « Hygiène de vie et diététique »

# 4

## ATELIERS EN GROUPE

**14h à 15h15 :**

Atelier « Groupe d'échanges », « Se reconstruire après un AVC : identité, estime de soi, relations aux autres, projets, ... ».

**15h30 à 17h :**

« Hypertension et auto-mesure tensionnelle »

### Activité Physique Adaptée :

6 séances d'une heure vous sont proposées.

# 5

## EN FIN DE PROGRAMME

Rencontre individuelle avec l'infirmière pour faire le bilan, voir si nous avons répondu à vos attentes et si d'autres besoins émergent.

**Il n'est pas obligatoire d'assister à tous les ateliers proposés**, nous étudierons ensemble ce qui vous sera le plus adapté.

