

Programme etp

Éducation Thérapeutique du Patient

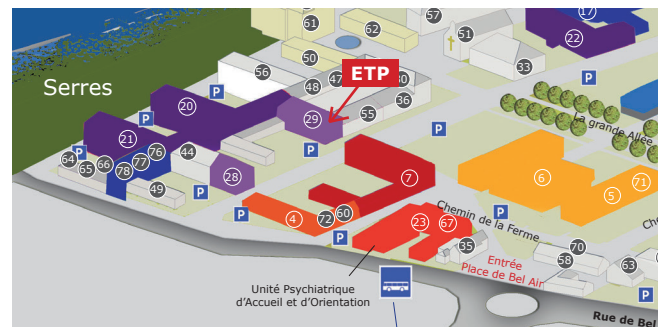
**Bouger pour mon
équilibre physique
et psychique**



Où se déroulent les séances ?

**27 route de Bouchemaine
49130 Sainte-Gemmes-sur-Loire**

Le lieu exact sera précisé lors des entretiens.



 02.41.80.75.16

 etp@ch-cesame-angers.fr

Horaires d'ouverture

Lundi au vendredi :

9h - 12h30 / 13h30 - 17h



27, Route de Bouchemaine
49130 Sainte-Gemmes-sur-Loire



BP 50089
49130 Sainte-Gemmes-sur-Loire

Suis-je concerné ?

Ce programme s'adresse à toute personne de 18 ans et plus, suivie pour des troubles psychiques et désireuse de débiter ou reprendre une activité physique adaptée dans le but de maintenir une qualité de vie satisfaisante et prévenir les risques de rechute.

Quels sont les prérequis ?

Obligation de fournir un certificat médical du médecin traitant attestant de l'absence de contre-indications à la pratique de l'Activité Physique Adaptée pour valider l'inscription au programme.

Objectifs du programme

- définir une activité physique adaptée, identifier ses freins à la pratique ;
- identifier les aides/ressources/prises en charge financières pour y accéder ;
- découvrir les structures extérieures où pratiquer (Réseau, associations) ;
- avoir un apport médical sur les aspects physiologiques de l'activité physique, mieux comprendre l'importance et les bénéfices d'une bonne hygiène de vie sur sa santé en général ;
- réduire les symptômes (anxiété, dépression, symptômes psychotiques), améliorer l'estime de soi ;
- s'ouvrir à l'extérieur en intégrant des activités physiques dans la cité, découverte d'une association avec mise en pratique sur site ;
- planifier, pratiquer et adapter des activités physiques, acquérir une routine à domicile en autonomie.

Programme en 4 étapes

1 Un **1^{er} entretien appelé « bilan éducatif »** qui reprend votre histoire et votre vécu, identifie vos ressources, vos difficultés, les répercussions sur votre quotidien.

2 Un **2^{ème} entretien individuel** pour vous présenter le programme, vous permettre de formuler des objectifs et des attentes, remplir des questionnaires et signer le document pour valider votre participation.

3 **6 séances collectives** de 2 h dont 1 sur site extérieur avec amplitude modifiée en raison du trajet.
Co-animation par des professionnels formés à l'ETP et à la pratique d'Activité Physique Adaptée (APA).

4 Un **entretien individuel final** 1 mois après pour évaluer l'atteinte de vos objectifs individuels, les compétences acquises et les stratégies mises en place.

À qui s'adresser et comment ?

Vous pouvez vous même contacter l'équipe coordinatrice du programme ou demander à votre psychiatre ou équipe soignante de vous accompagner dans la démarche :

- contact directement auprès de l'équipe ETP du CESAME par mail de préférence :
✉ etp@ch-cesame-angers.fr ;
- ou par téléphone au ☎ **02.41.80.75.16**
En cas d'absence, vous serez dirigé vers le secrétariat.