

CONCEPTION DU PROGRAMME

Ce programme a été élaboré par le Pr Yves-Jean BIGNON du Centre Jean Perrin, le Cluster Innovatherm, des professionnels de santé, des exploitants thermaux et avec l'appui de l'Association Française pour le Développement de l'Éducation Thérapeutique (A fdet).

HORIZON SANTÉ CANCER : CAP SUR L'ESSENTIEL

Ce programme s'inscrit dans le cadre d'un **programme territorial creusois** d'éducation thérapeutique du patient (ETP) en onco-hématologie. Il se décline en deux sous-programmes répartis sur deux sites distincts :

- Programme ETP – **parcours oncologie** : « Patient et soignant partenaires dès l'annonce pour mieux vivre la maladie », mis en œuvre sur le site de l'établissement de santé de Sainte-Feyre.
- Programme ETP – **post-cancer du sein** mis en œuvre sur le site des thermes d'Évaux.

UN PROGRAMME GRATUIT ET SANS OBLIGATION

Ce programme est proposé gratuitement dans l'année qui suit l'arrêt des traitements actifs sur prescription médicale et sur inscription



NOUS CONTACTER

SEM Etablissement Thermal

Les Thermes - 23110 Evaux-les-Bains

Tel : 05.55.65.50.01 - choix 1

Mail : evaux.etp@gmail.com

Site web : www.evauxthermes.com



THERMES & SPA
évaux
les bains



PACS

Programme Après un
Cancer du Sein en milieu thermal

QU'EST CE QUE L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT ? (ETP)

L'ETP, C'EST QUOI ?

L'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP) est un programme qui vous aide à **mieux vivre avec une maladie chronique** en vous apprenant à développer les compétences utiles au quotidien, dans un cadre d'écoute, d'échange et d'adaptation à vos besoins.

L'ETP, AUX THERMES D'ÉVAUX-LES-BAINS

À Évaux-les-Bains, l'ETP peut s'intégrer à la cure thermale pour combiner les **bénéfices des soins thermaux à ceux d'un accompagnement personnalisé**, en :

- ◆ Vous accompagnant dans la compréhension de votre maladie.
- ◆ Vous aidant à mieux vivre avec.
- ◆ Vous donnant les moyens d'être actrice de votre propre santé.
- ◆ Vous aidant à soulager les zones du corps fragilisées par les traitements grâce aux bienfaits naturels de l'eau thermale et aux soins spécifiques.

UN ENTRETIEN INDIVIDUEL

- ◆ Faire le point sur votre situation
- ◆ Connaître vos besoins
- ◆ Connaître vos attentes
- ◆ Etablir un programme adapté



DES ATELIERS COLLECTIFS

◆ Les grands principes d'une alimentation

Définir les grands principes d'une alimentation santé préventive

◆ Cuisiner avec plaisir

Expérimenter pour se rassurer

◆ Le retour à l'essentiel

Identifier son mode de fonctionnement, prendre conscience de soi, revenir dans l'instant présent

◆ Gérer au mieux les difficultés du moment pour appréhender l'avenir sereinement

Identifier ce qui se joue dans l'instant

◆ L'activité physique adaptée qu'est-ce que c'est ?

Développer des compétences et identifier des ressources près de son domicile

◆ Mise en confiance sur la reprise d'une activité physique en milieu thermal

Prendre confiance en soi pour la pratique d'une activité physique

◆ Paroles d'après

Exprimer son ressenti face à l'après maladie

UN BILAN INDIVIDUEL FINAL

- ◆ Faire le point sur le parcours
- ◆ Elaborer un plan d'action pour la suite
- ◆ S'assurer d'avoir répondu à vos besoins d'apprentissage

VOUS SEREZ ACCOMPAGNÉS PAR UNE ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE :

- ◆ Médecin
- ◆ Infirmiers
- ◆ Nutri-Thérapeute
- ◆ Sophrologue
- ◆ Enseignant Activité Physique Adaptée (APA)
- ◆ Patiente partenaire

