

Intitulé du programme	HTA et dyslipidémie traitées, ou l'une de ces 2 pathologies traitée et associée à au moins un autre facteur de risque cardio-vasculaire.
Public cible	Personnes âgées de 30 à 75 ans et plus particulièrement celles en situation de vulnérabilité sociale
Diagnostic éducatif	Entretien individuel afin de faire émerger les compétences que le patient souhaite acquérir pour mieux gérer ses facteurs de risques
Nombre d'ateliers	4 ateliers collectifs – 1 atelier de 2h environ /semaine sur 4 semaines consécutives– possibilité de rattrapage
Intitulés des ateliers	<p>1^{er} atelier : Evaluer ses facteurs de risque et identifier les solutions à mettre en place pour les limiter</p> <p>2^{ème} atelier : Sensibiliser sur l'impact positif d'une activité physique régulière sur la santé en général, les vaisseaux et le cœur en particulier. Reconnaître les signes du stress, évaluer l'impact de son stress sur la santé et identifier des moyens pour mieux le gérer. Evaluer sa motivation à arrêter le tabac et identifier les aides possibles si projet de sevrage.</p> <p>3^{ème} atelier : Evaluer l'impact de l'alimentation sur la santé et plus spécialement de l'excès de sel et de graisses sur le système cardiovasculaire. Manger équilibré tout en se faisant plaisir.</p> <p>4^{ème} atelier : Connaître l'intérêt du traitement, de l'observance, de la surveillance et du suivi médical. Repérer les signes d'alerte conduisant à consulter le médecin rapidement. Savoir utiliser l'appareil d'auto mesure tensionnelle.</p>
Bilan de synthèse	<p>Bilan des ateliers : Entretien individuel réalisé après le dernier atelier pour recueillir les objectifs opérationnels du patient, les leviers et les freins à la mise en place de ces objectifs.</p> <p>Tous les 3 mois en alternance (pendant 18 mois), entretien téléphonique ou entretien au centre d'examen de santé pour faire le point sur la mise en place des objectifs ou les difficultés rencontrées, pour renforcer la motivation et répondre aux questions.</p>
Coordonnées du coordonnateur	Dr Véronique DASSONVILLE - veronique.dassonville@cpam-bordeaux.cnamts.fr - 06 33 19 28 66
Support d'inclusion	FIU (Feuille d'Inclusion Unique)
Coordonnées d'inscription	05 56 39 38 75 ou 06 33 19 28 66
Lieu de réalisation des ateliers	Langon (programme délocalisable si constitution d'un groupe d'au moins 8 personnes)