

SCLÉROSE EN PLAQUES

Mieux vivre au quotidien avec la SEP
UGECAM CENTRE ALPC



Pour qui ? Quand ? Comment y participer ?

- Personnes **malades de la SEP** (adultes), **proches** et **aidants** (familiaux et/ou professionnels),
- **A tout moment :**
 - Pour **faire le point sur la maladie** et son impact au quotidien,
 - Pour **acquérir des compétences et répondre aux besoins** pour mieux gérer la maladie au quotidien.
- **Sur demande d'un professionnel de santé**, ouvert aux personnes non connues du service et en ambulatoire.
 - **Un courrier d'un médecin** (traitant, généraliste, neurologue) indiquant la maladie du patient, son état de santé et son orientation pour la participation au programme ETP SEP.



02 37 91 63 12



**Pôle ambulatoire
UGECAM du Centre**

BP 40 038



28 001 Chartres
Cedex



**etpsep.28.crf@
gmail.com**

**« Mieux vivre au quotidien
avec la SEP »**

Envie de mieux comprendre
votre **SCLÉROSE EN PLAQUES** ?
Envie d'être plus autonome ?
Envie d'échanger avec d'autres ?

*Ce programme
d'éducation thérapeutique
est fait pour vous et vos aidants...*

Parlez-en à votre médecin

02 37 91 63 12
CRF Beauvoivre - 28 LE COUDRAY
etpsep.28.crf@gmail.com

Quels ateliers ? Et professionnels ?

- **Connaissance de la maladie/ Traitements**
- **Fatigue/ Douleurs/ Troubles cognitifs/ Groupe de parole**
- **Troubles vésico-sphinctériens**
- **Alimentation/ Activités Physiques/ Chutes/ Point social/ Sexualité/ Vie quotidienne.**

Médecin MPR, Enseignant APA, IDE, Diététicienne-nutritionniste, MKDE, Ergothérapeute DE, Assistante Sociale, Neuropsychologue, Intervenants extérieurs.

ATELIER ACTIVITÉS PHYSIQUES (COLLECTIF) :

1. Sensibiliser, informer et motiver à la pratique d'exercices physiques, (**photo-expression, réflexion collective**)
2. Pratiquer, faire une activité physique sportive, (**mise en situation, partages d'expériences**)
3. Adapter, organiser et programmer sa pratique d'exercices au quotidien. (**jeux de rôle, mise en situation**)

Les avantages du programme ?

- Collaboration **pluriprofessionnelle**,
- Relation étroite entre **l'éducation thérapeutique** et la **rééducation**,
- Ateliers **collectifs et/ou individuels**,
- Intervention dans tous le **département**,
- Partenariat avec **différentes associations** (MSS28, APF France Handicap, ARSEP, LFSEP),
- **Journée de la Sclérose en Plaques** depuis 2019,
- **Patient(e) expert(e).**

EN BREF :

1. Adopter les comportements bénéfiques pour sa santé,
2. Bénéficier d'un accompagnement et d'un soutien psychologique,
3. Rencontrer et échanger avec d'autres personnes concernées par la maladie.

