

Croq' TON médoc

Ateliers d'Éducation
Thérapeutique des Patients
sous Hormonothérapie

Pour les femmes atteintes d'un cancer du sein

Tout commence par un bilan partagé

Un entretien individuel pour recueillir vos attentes et vos questions, définir ensemble vos priorités et établir un projet :

➤ Votre programme ETP

Des ateliers à la carte



CROQ' TON MÉDOC - 1^{ÈRE} PARTIE

- Aborder mes interrogations autour de l'hormonothérapie : mes effets secondaires, mon quotidien, ma féminité, mes activités physiques...



CROQ' TON MÉDOC - 2^{ÈME} PARTIE

- Etre en mesure de choisir de manière avertie de suivre mon traitement
- Déterminer les moyens pour atteindre mes objectifs



MA MALADIE ET MOI

- Pouvoir parler de ma maladie
- Évoquer le cancer avec mes proches
- Définir de façon simple mon cancer
- S'exprimer autour des idées

Une synthèse :

LA RELECTURE DU PARCOURS :

- Le programme a-t-il répondu à vos attentes ? A vos besoins ?



PLAISIR DE MANGER PENDANT MON HORMONO

- Connaître les principes d'une alimentation équilibrée
- Savoir adapter mon alimentation pour maintenir mon poids



BIEN DANS MA PEAU AVEC MON HORMONO

- Prendre soin de ma peau
- Préserver ma féminité
- Repérer et prévenir mes problèmes de peau



LUTTER CONTRE LA FATIGUE : S'PORTEZ-VOUS BIEN !

- Comprendre l'intérêt et les bienfaits de l'activité physique sur ma santé
- Intégrer dans ma vie personnelle une activité physique régulière



CROQ' TON MÉDOC - 3ÈME PARTIE

- Faire le point sur les compétences développées et/ou acquises
- Évaluer le programme à distance

Découvrir...

LA VIDÉO
DE PRÉSENTATION
DU PROGRAMME



Votre médecin spécialiste

vous a prescrit une **hormonothérapie** ?

Vous vous posez des questions sur ce traitement, sur les effets secondaires ou sur votre maladie ?

Pour répondre à vos questions, nous vous proposons de participer à des ateliers d'éducation thérapeutique.

L'éducation thérapeutique

C'est une démarche de sensibilisation, d'information et d'apprentissage qui vous est proposée afin de mieux comprendre et de mieux gérer votre maladie.

Et en pratique ?

L'éducation thérapeutique s'organise en 4 étapes :

1. Le diagnostic éducatif

Une rencontre avec les soignants pour mieux connaître vos attentes et vos besoins.

2. Le contrat éducatif

Un échange pour se mettre d'accord sur les compétences à acquérir et les activités à réaliser.

3. Les ateliers

Des séances en groupe.

4. L'évaluation

Un bilan régulier pour faire le point.

