

ETaPe

Un programme de groupe d'éducation thérapeutique pour les patients victimes d'un AVC/AIT et leur entourage.

En Suisse, chaque année, 16'000 personnes sont victimes d'un accident vasculaire cérébral (AVC) et/ou d'un accident ischémique transitoire (AIT), soit deux personnes toutes les heures.

Silencieux, brutal et imprévisible, l'AVC a des répercussions dans tous les domaines de la vie. Il s'agit d'une épreuve qui nécessite une adaptation.

Inscription et contact

Le programme ETaPe comprend 4 ateliers d'une demi journée, soit 16 heures de formation. Ces ateliers sont remboursés par l'assurance-maladie (LAMal).

Pour assister au programme ETaPe, veuillez prendre contact auprès de l'équipe d'éducation thérapeutique du Centre cérébrovasculaire:

Tél. **079 556 89 02**

Email: **educationavc@chuv.ch**

Pour plus d'information et pour prendre connaissance des dates, scannez le QRcode ou cliquez dessus:

www.chuv.ch/neurologie-programme-etape



J'ai eu un AVC/AIT et après...



ETaPe: programme de groupe d'éducation thérapeutique pour les patients et l'entourage

Vous avez été victime d'un AVC ou d'un AIT?

Pour vous accompagner dans ce processus, nous vous proposons ainsi qu'à vos proches, quatre matinées de formation.

Ce programme aborde de façon plus approfondie la maladie, les facteurs de risque cardiovasculaires et d'autres aspects spécifiques de la vie suite à un tel événement.

Atelier 1 (4h)

L'AVC une maladie qui laisse des traces

Cet atelier est animé par un neurologue, une infirmière spécialisée en éducation thérapeutique (ETP) et une neuropsychologue. Il vise à ce que vous puissiez :

- Approfondir vos connaissances sur l'AVC/AIT
- Parler de l'impact de l'AVC/AIT sur différents aspects de votre vie quotidienne
- Connaître les différentes parties du cerveau et son fonctionnement
- Dévoiler vos handicaps invisibles et les stratégies d'ajustement utilisées
- Trouver des solutions pour réduire l'impact des handicaps invisibles
- Vous mettre à l'écoute de vous-même et du groupe

Atelier 2 (4h)

La prévention une action pour la santé

Cet atelier est animé par un médecin spécialiste en prévention cardiovasculaire, une infirmière spécialisée en ETP, une diététicienne et une chargée de projet de plateforme « Je me bouge pour ma santé ». Il vise à ce que vous puissiez :

- Faire l'inventaire de vos facteurs de risque cardiovasculaires (FRCV) et exposer vos capacités d'autogestion
- Appréhender la notion de risque, les symptômes de l'AVC et quoi faire si récive
- Connaître votre plan de traitement et sa place dans une logique de prévention
- Concevoir un repas équilibré dans le cadre d'une alimentation méditerranéenne et identifier les limites de son application au quotidien
- Prendre conscience de l'importance de l'activité physique après un AVC (présentation de la plateforme « Je me bouge pour ma santé »)

Atelier 3 (4h)

Vivre avec... le parcours du combattant

Cet atelier est animé par un patient partenaire, un médecin spécialiste en rééducation, une infirmière spécialisée en ETP. Il vise à ce que vous puissiez :

- Raconter votre expérience et votre vécu suite à l'AVC
- Découvrir les phases d'acceptation de la maladie et parler des étapes traversées
- Identifier les pertes engendrées par l'AVC pour avancer dans le processus de deuil
- Vous situer dans votre parcours de vie avec la maladie et les handicaps
- Apprendre sur la dépression et connaître les options thérapeutiques

Atelier 4 (4h)

La résilience

Cet atelier est animé par une neuropsychologue de l'association Fragile et une infirmière spécialisée en ETP. Il vise à ce que vous puissiez :

- Mettre en perspective vos capacités d'ajustement devant le stress
- Prendre conscience de vos forces et vos ressources mobilisées pour rebondir après l'AVC et s'inspirer de celles du groupe pour continuer à aller de l'avant
- Regarder le chemin parcouru dans un contexte de vie déstabilisée par la maladie
- Connaître l'association Fragile