

Quels bénéfices pour moi ?

Je me sens plus à l'aise avec ma maladie !



Je me sens moins seul...

J'ai repris confiance en moi.

Et aussi...



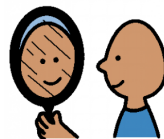
Je comprends mieux ma maladie et mes traitements, j'arrive mieux à en parler à mon médecin.

J'apprends à mieux gérer mon stress et mes émotions.

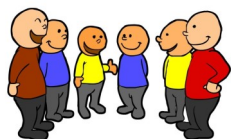


Je diminue les risques d'aggravation et de complication de ma maladie, je peux ainsi éviter de passer trop souvent aux urgences.

Je me motive à prendre soin de moi dans mon quotidien, j'échange des astuces avec d'autres.



Je sais à qui demander de l'aide et comment en parler à ma famille, autour de moi...



Je suis atteint(e) d'une maladie chronique ?

Ma maladie a des répercussions sur ma vie sociale, familiale et/ou professionnelle?

Je participe à un programme d'éducation thérapeutique



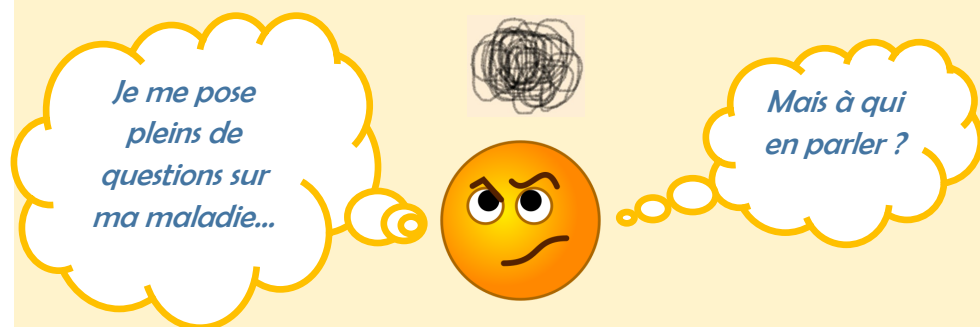
Un programme adapté et individualisé, pour vous...

Qui sommes-nous ?

TANDEM est une association gérant des établissements médico-sociaux dans le Nord-Isère. Elle réunit des professionnels de la santé et du social, formés en éducation thérapeutique du patient.

L'éducation thérapeutique, qu'est-ce que c'est ?

Avoir une maladie chronique, une maladie qui ne guérit pas, ça change la vie, ça bouleverse. De plus, cela nécessite souvent une prise de médicaments, des soins et un suivi qui peuvent être contraignants au quotidien.



Pour apprendre à mieux vivre avec ma maladie chronique, des séances individuelles et en groupe me sont proposées par des médecins, infirmières, travailleurs sociaux...

Ces séances font partie de mes soins et de l'accompagnement de ma maladie, en **toute confidentialité**.

En pratique, comment ça se passe?

Je rencontre la coordonnatrice du programme lors d'un **entretien**. Je parle avec elle de ma maladie, de mes difficultés, de mes questions et de mes attentes.

Pour prendre rendez-vous :



04 74 28 39 08

Email : act@maion38.fr



Je décide avec elle de participer à une ou des **séances individuelles et/ou en groupe** selon mes besoins. Il s'agit de discussions, d'ateliers pratiques, d'échanges avec d'autres personnes dans une ambiance conviviale.

Les thèmes proposés sont par exemple : « Mon parcours de soins », « Mon alimentation », « Vivre avec ma maladie, avec mes traitements »...



A la fin de mon programme, **je fais le point** sur ce que ça m'a apporté.

Un programme gratuit et sans obligation