Réseau SINDEFI SEP

Partager son expérience

Identifier ses besoins

Prendre soin de soi

Etre acteur de sa santé

Programme d'Education Thérapeutique

Autorisé et financé par l'ARS IDF n° ETP 10/2182

LES ATELIERS DE SINDEFI

Pour améliorer la compréhension de la Sclérose En Plaques (SEP), faire face aux difficultés liées à la maladie dans la vie quotidienne.

Comment participer ? Vous bénéficiez d'un entretien afin de faire le point sur votre situation et la façon dont vous la vivez au quotidien. Vous définissez vos objectifs d'amélioration avec un référent ETP et planifiez vos ateliers. Votre médecin traitant en est informé.

Les ateliers se déroulent en groupe. Ils sont construits et animés par des professionnels de santé et des patients experts. Vos proches peuvent y participer avec vous.

Un bilan est réalisé avec vous à la fin du programme pour évaluer l'atteinte de vos objectifs

LES ATELIERS PRÉSENTIELS OU A DISTANCE (VISIO)

- Mieux connaitre la maladie ses symptômes, ses traitements
- Mon traitement de seconde ligne
- Mieux vivre avec sa fatigue
- Se repérer dans le labyrinthe socio-administratif
- SEP et vie professionnelle
- Pratiquer une activité physique adaptée + 12 séances d'APA
- S'approprier les guides d'auto-rééducation
- Découvrir différentes techniques de relaxation + 10 séances de sophrologie
- L'estime de soi
- Mieux dormir
- Conduite automobile et SEP

SINDEFI SEP

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

01 58 43 39 00
coordination@sindefi.org

Agence Régionale de Santé Ile-de-France