



**Vous êtes une personne âgée de plus de 65 ans et vous avez au moins deux maladies chroniques**



**Si cela vous intéresse, il vous suffit de prendre contact avec le service de l'UPSAV au :**

**05 55 05 65 81**

**CHU Jean Rebeyrol - Avenue du Buisson  
87042 Limoges cedex**

**secretariat.upsav@chu-limoges.fr**

**Pr Achille Tchalla** : Responsable Pôle HU-Gérontologie clinique

**Dr Noëlle Cardinaud** : Coordinatrice du programme

**Equipe pluridisciplinaire :**

- Médecin Gériatre
- Assistante sociale
- Cadre de Santé
- Psychologue
- Infirmier
- Secrétaire
- Ergothérapeute
- Psychomotricien
- Attaché de Recherche Clinique

MEDG-DS-005 A

**Vous êtes une personne de plus de 65 ans et vous avez au moins deux maladies chroniques**



**Education Thérapeutique du Patient (ETP)  
UPSAV**

L'UPSAV (Unité de Prévention, de Suivi et d'Analyse du Vieillessement) du CHU de Limoges, vous propose de participer à un programme d'Education Thérapeutique du Patient (ETP) adapté à vos besoins.





**Vous êtes une personne âgée de plus de 65 ans et vous avez au moins deux maladies chroniques**

### QUI EST CONCERNE ?

- Les seniors de plus de 65 ans
- Avec au moins deux maladies chroniques pour lesquelles ils prennent au moins deux médicaments
- Souhaitant de l'information, des conseils et un accompagnement

**Il s'agit d'une démarche volontaire pour participer à l'amélioration de votre qualité de vie.**

### QUELS SONT LES OBJECTIFS ?

Ce programme peut vous aider à acquérir, maîtriser les compétences dont vous avez besoin au quotidien pour gérer au mieux vos maladies chroniques, vos médicaments, comprendre les facteurs de risque de chute et les prévenir, anticiper l'avenir afin de devenir acteur de votre santé.

Cette démarche permet de préserver votre autonomie et de contribuer à votre maintien à domicile. Les activités éducatives sont ouvertes aussi à vos proches.

**Le pôle de gériatrie clinique organise des séances gratuites d'Education Thérapeutique du Patient en atelier individuel à votre domicile ou collectif au CHU de Limoges selon vos possibilités de déplacements.**

**Après la détermination de vos besoins lors d'un entretien éducatif, un programme personnalisé et adapté à vos attentes vous sera proposé par l'équipe pluridisciplinaire de l'UPSAV.**

**Les thèmes pouvant être abordés sont les suivants.**

## ATELIERS

- 1 • Vivre avec sa maladie
- 2 • Connaître les causes et les conséquences d'une chute
- 3 • Se relever après une chute
- 4 • Comprendre la prise en charge de ses maladies et le lien avec ses médicaments
- 5 • Reprendre des activités après une chute
- 6 • Réaliser un repas équilibré qui procure du plaisir
- 7 • Enrichir un repas en protéine
- 8 • Mieux connaître ses capacités pour continuer les exercices dans son environnement quotidien (à la maison et à l'extérieur)
- 9 • Favoriser la communication avec son proche souffrant d'une pathologie neurocognitive
- 10 • Savoir gérer son stress au quotidien
- 11 • Intégrer l'activité physique dans son quotidien
- 12 • Quelles activités pour maintenir et stimuler la mémoire ?
- 13 • Mieux connaître son environnement quotidien et ses risques optimiser l'aménagement pour sécuriser le domicile
- 14 • Savoir identifier les professionnels et les dispositifs de l'accompagnement à domicile
- 15 • Anticiper l'avenir