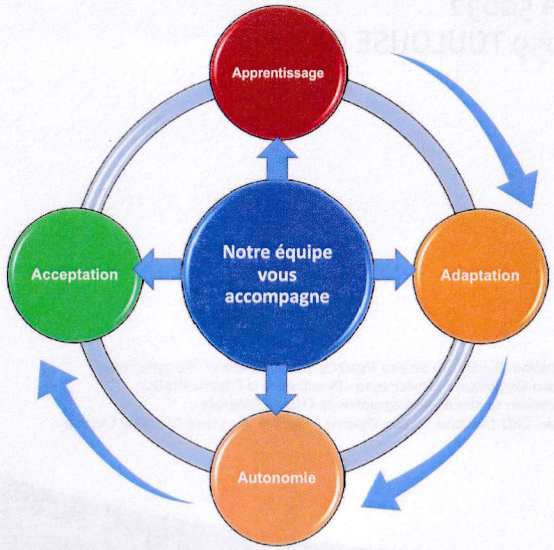
Le service d'Hypertension Artérielle et Thérapeutique organise des journées d'éducation à la santé, gratuites, en proposant des ateliers de formation et d'information qui vous permettront d'améliorer votre qualité de vie tout en tenant compte de votre pathologie.

Si vous êtes porteur·se d'une hypertension artérielle, nous vous encourageons à participer à ces ateliers, accompagné·e, si vous le désirez, de votre conjoint·e ou d'une personne de votre entourage avec qui vous pourrez partager cet apprentissage.

L'éducation thérapeutique pourquoi ?

Pour devenir plus autonome et intégrer son hypertension artérielle dans son quotidien.

- Comprendre la maladie et ses répercussions.
- Repérer et diminuer ses facteurs favorisants pour réduire les risques d'aggravation : trouver du plaisir à pratiquer une activité physique, tendre vers une alimentation réduite en sel...
- Comprendre son traitement : observance, interactions...
- Mieux vivre son quotidien.
- Se sentir accompagné·e (professionnels de santé, partager avec d'autres personnes hypertendues) et améliorer la confiance en soi.
- Etre mieux soutenu·e par son entourage.



Comment se déroule la journée ?

Accueil dès 8h30

Présentation du programme de la journée et des différents ateliers.

Comprendre sa maladie

Exprimer ses représentations de l'hypertension artérielle, découvrir les facteurs favorisants, connaître les organes à risques.

Les médicaments au quotidien

Améliorer la prise médicamenteuse connaître les interférences,...

Diététique

Comprendre l'intérêt de réduire sa consommation de sel à 6 g/jour et mettre en pratique.

Déjeuner :
↗ pris en charge pour le patient
↗ 5,80 € pour l'accompagnant

Pratique de l'auto-mesure

Apprendre l'intérêt de l'auto-mesure et sa technique.

Activité physique

Comprendre les bénéfices de l'activité physique et mettre en place un programme personnalisé.

Impact de l'hypertension artérielle sur la sexualité

Évoquer des éventuelles difficultés.

Entretien de synthèse ou de fin de programme

Bilan et formalisation des objectifs du patient.