

Avoir une maladie chronique change la vie et touche aussi votre entourage.

Pour apprendre à mieux vivre au quotidien, des séances individuelles et en groupe sont proposées par des professionnels de santé et sont totalement **GRATUITES**.

Cela s'appelle
l'éducation thérapeutique du patient



Nos ateliers

1

Le Syndrome d'Apnées Obstructives du Sommeil

Animé par un médecin, cet atelier vous permettra de mieux comprendre ce qu'est l'apnée du sommeil.

2

La machine PPC

Infirmières et psychologue vous guident pour mieux intégrer l'usage de la machine au quotidien.

3

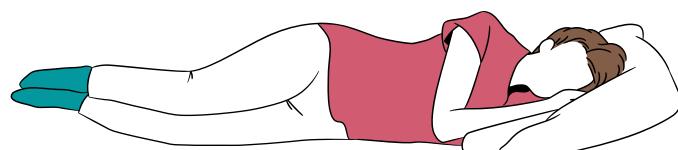
L'alimentation

Jouons à trouver le bon équilibre.
Animé par une diététicienne.

4

Le vécu, le quotidien

Partage d'expériences.



En pratique comment cela se passe ?

Suite à mon hospitalisation mon médecin m'a diagnostiqué un SAOS

Je suis convoqué à l'Hôpital de jour pour l'éducation thérapeutique

Je remplis le questionnaire en ligne avec le QR code présent sur ma convocation

L'équipe soignante me recontacte pour un entretien téléphonique avant de me rendre en Hôpital de Jour

Je me rends au Centre Hospitalier de Bligny pour assister aux ateliers d'éducation thérapeutique

Quels sont les bénéfices pour vous ?



Devenir plus autonome :
je comprends mieux ma maladie,
mon traitement et son intérêt.



Réduire les facteurs de risque :
je diminue les risques d'aggravation
et de complications de ma maladie en
suivant mon traitement et les conseils
hygiéno-diététiques.



**Être mieux compris par
mon entourage :** je connais ma maladie
et je sais comment en parler à mes proches.



**Partage de savoirs
et d'expérience :** j'échange autour de
la maladie, la vie quotidienne, le traitement
avec des personnes atteintes du Syndrome
d'Apnées Obstructives du Sommeil

Nos coordonnées

Centre Hospitalier de Bligny
Service Hôpital de Jour
Rue de Bligny
91640, Briis-Sous-Forges



Contactez l'Infirmière :

sommeil - 01 69 26 38 41
de coordination - 01 69 26 37 64



ide.sommeil@chbligny.fr
rdv.pneumo@chbligny.fr

**Venez partager un temps
d'échanges avec notre équipe**



**Je participe à un programme
d'éducation thérapeutique
et ma maladie est plus
légère à porter !**



**SYNDROME D'APNÉES
OBSTRUCTIVES DU SOMMEIL
(S.A.O.S)**

chb CENTRE
HOSPITALIER
DE BLIGNY