

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

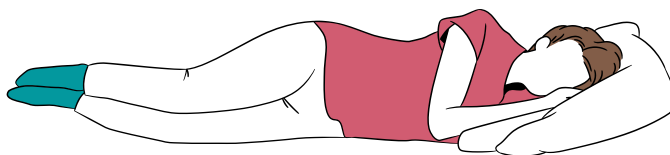
### L'alimentation

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**

## 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**



CHB-REF-2022-0066 - v002

## 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

**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)**



CENTRE  
HOSPITALIER  
DE **BLIGNY**