

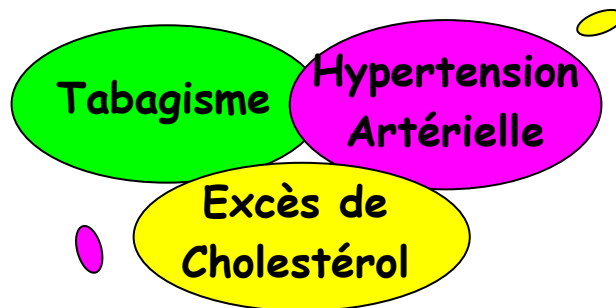
Vous venez d'apprendre que vous êtes porteur de facteurs de risque Cardiovasculaire.

QUELS SONT-ILS ?

- Hypertension artérielle
- Tabagisme
- Excès de cholestérol
- Surpoids - Obésité
- Diabète
- Sédentarité
- Alcool
- Hérité

Ils peuvent entraîner des maladies cardiovasculaires graves : infarctus, accident vasculaire cérébral, insuffisance rénale...

Si vous avez au moins un de ces 3 facteurs de risque :



Que vous propose l'UTEP ?

Un accompagnement éducatif et thérapeutique adapté, permettant d'aborder au travers de 6 séances collectives :

- La connaissance de la maladie
- L'équilibre alimentaire
- Le sevrage tabagique
- Les bienfaits de l'activité physique



Pour vous aider à...

- Acquérir et conserver des compétences pour mieux comprendre et gérer votre maladie au quotidien.
- Améliorer votre état de santé afin de maintenir votre qualité de vie et celle de vos proches.



Certificat Médical de Non Contre-Indication à la pratique des activités physiques dans le cadre des ateliers d'Education Thérapeutique

Je soussigné, Dr

certifie avoir examiné ce jour Mme, M.

né(e) le

et n'avoir pas constaté, à la date de ce jour, de signes cliniques apparents contre-indiquant la pratique physique adaptée, dans le cadre des ateliers proposés par l'UTEP, avec l'éducateur médico-sportif.

Précautions particulières :

.....
.....
.....
.....

Cachet du médecin
(obligatoire)

Fait à

Le

Signature :

OÙ NOUS TROUVER ?

Centre Hospitalier de Troyes

Pavillon H / 2^{ème} étage

101 avenue Anatole France

CS 20718

10003 Troyes Cédex

Du Lundi au Jeudi : 8h30 à 12h30 et 13h30 à 17h30

Le Vendredi : 8h30 à 12h30 et 13h30 à 17h00

☎ : 03-25-75-92-22

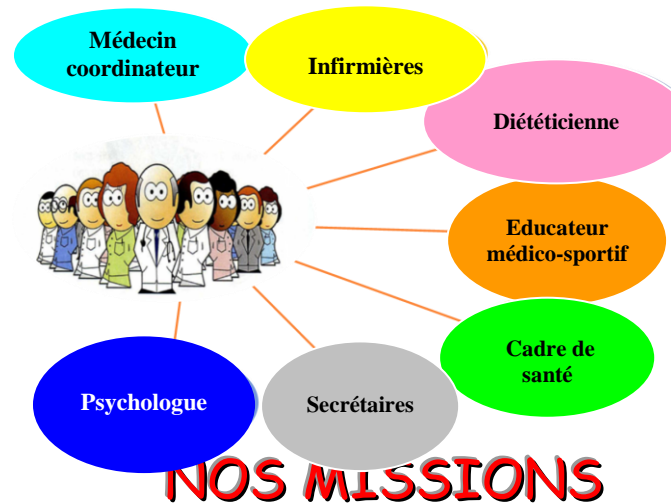
✉ : utep.information@ch-troyes.fr



Bâtiment H / 2^{ème} étage

QUI SOMMES-NOUS ?

UTEP : Unité Transversale d'Education du Patient



NOS MISSIONS

Elaborer et mettre en place des programmes d'éducation thérapeutiques validés par l'Agence Régionale de la Santé

Document réalisé par l'UTEP - sept 2016 V3



Programme d'Education Thérapeutique



PréVasCœur

Proposé par l'équipe de l'Unité Transversale d'Education du Patient

B A T
H
NIVEAU 2