

HYPERTENSION ARTERIELLE



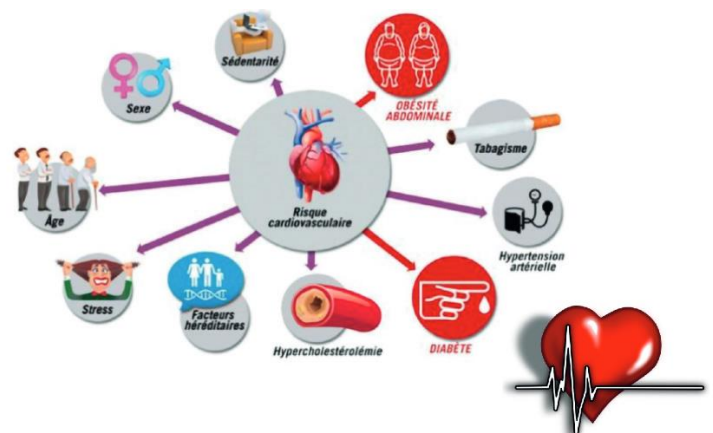
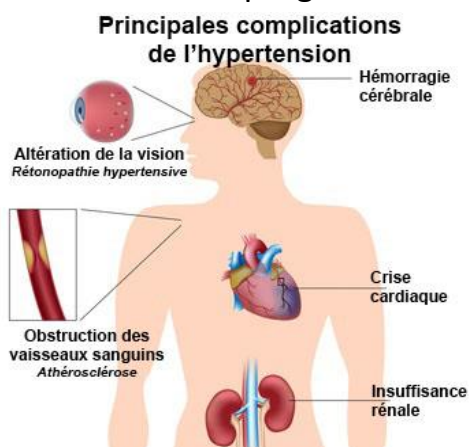
CONTENU DU PROGRAMME

L'hypertension artérielle correspond à une pression trop élevée dans les vaisseaux sanguins. Elle est fréquente mais peut être grave si elle n'est pas traitée. Le programme apporte les éléments nécessaires à la compréhension de la maladie, son traitement et la gestion de sa pathologie au quotidien. L'objectif est que vous soyez capable, par exemple, de connaître les fondements et les seuils tensionnels de l'hypertension, leurs conséquences, et de savoir interpréter les résultats de l'auto-mesure à domicile.

DESCRIPTIF DU CONTENU D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

Dans un premier temps, un bilan éducatif est réalisé. Il s'agit d'un entretien individuel, d'environ 1h, avec une infirmière pour faire le bilan de vos attentes et de vos besoins. Ce temps permet :

- d'établir un diagnostic éducatif et un contrat d'éducation,
- de vous informer sur le déroulement du programme,
- de vous inscrire au programme si vous le souhaitez.



Ensuite, le programme se divise ensuite en plusieurs moments d'échanges thématiques :

1. l'hypertension artérielle : savoir la définir et repérer les facteurs de risque.

2. les médicaments : connaître son traitement et les principaux effets secondaires, faire le lien avec les traitements de l'hypertension.
3. l'alimentation (notamment l'alimentation réduite en sel) et les règles de l'hygiène de vie.
4. l'auto-mesure tensionnelle : connaître les règles de l'auto mesure (appareil adapté, position adaptée, règles de 3, relevé de toutes les mesures).

En fin de séance, une évaluation vous permet de faire le point sur les connaissances et les compétences acquises avec vos intervenants sous forme de QCM. Les questions abordées au cours de cette journée vous donnent l'occasion, au travers de mises en situations concrètes, de consolider vos connaissances et vos compétences, afin de vous aider à vous impliquer dans la surveillance de votre maladie et à améliorer votre qualité de vie.

DÉROULEMENT DU PROGRAMME

Le programme se déroule en plusieurs séances successives sur une demi-journée. Ces différents temps, organisés en ateliers pédagogiques interactifs, permettent d'aborder tous les thèmes de l'hypertension artérielle.

PROLONGEMENTS ÉVENTUELS

Au-delà du programme, un suivi peut être envisagé avec un.e diététicien.ne selon les besoins. L'activité physique adaptée peut être prolongée dans le cadre d'un programme porté par une maison sport-santé, ou dans une structure associative (club de sport, etc.).

ÉQUIPE D'ANIMATION DU PROGRAMME

Le programme est animé par un médecin néphrologue, une infirmière et une diététicienne. Il se déroule en 6 temps : un bilan éducatif, 4 séances d'une heure, et une séance d'évaluation.

CONTACTS

- **Ateliers sur une demi-journée dans le service de dialyse et hôpital de jour de néphrologie au 1^{er} étage du Centre Hospitalier de Saint-Brieuc**
- **Pour joindre les infirmières de l'hôpital de jour de néphrologie :**
 - Téléphone : 02.96.01.74.62
 - Mail (QR code) : soignants.hdj-nephrologie.stbrieuc@armorsante.bzh



Si vous changez d'avis et souhaitez annuler votre participation, merci de prévenir le secrétariat au plus vite. Plusieurs professionnels se mobilisent pour ces ateliers et d'autres personnes attendent de pouvoir y participer.