Informations pratiques

- La journée se déroule dans le service Hypertension Artérielle et Thérapeutique
- 2 jours/mois, le mardi (hors vacances scolaires), de 8h30 à 17h30

Société Française d'HyperTension Artérielle

European Society of Hypertension

Contact

Médecins coordinateurs

Professeur Jacques AMAR
Professeur Béatrice DULY-BOUHANICK
Docteur Chantal BAROUSSE

Service Hypertension Artérielle et Thérapeutique

Tél. 05 61 32 31 19
05 61 32 24 97

Mail : hta-rg.etp@chu-toulouse.fr

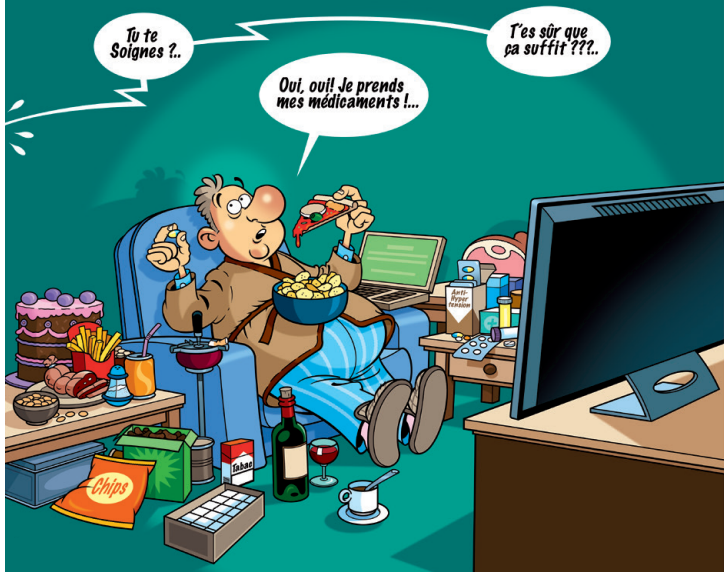
Hôpital Rangueil
Bâtiment h1 - 4e étage - Unité 1
1, avenue du Professeur Jean Poulhès
TSA 50032
31059 TOULOUSE Cedex 9

Conception : Equipe du service Hypertension Artérielle et Thérapeutique
Création Graphique : janvier 2020 - Direction de la Communication
Impression : Centre de Reprographie du CHU de Toulouse
© 2020, CHU Toulouse - 2, rue Viguerie - TSA 80035 - 31059 Toulouse Cedex 9

Code : 407357

Hôpitaux de Toulouse

EDUCATION THERAPEUTIQUE HYPERTENSION ARTERIELLE



MIEUX COMPRENDRE LES RISQUES POUR MIEUX VIVRE AVEC SON HTA

CONTACT: 05 61 32 31 19 - hta-rg.etp@chu-toulouse.fr

CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE DE TOULOUSE

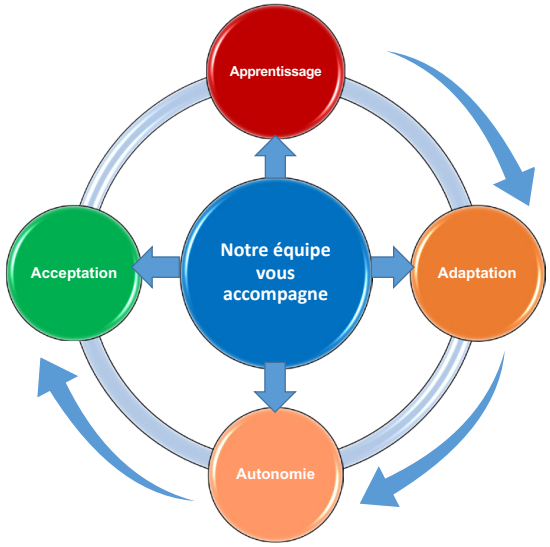
Le service d'Hypertension Artérielle et Thérapeutique organise des journées d'éducation à la santé, gratuites, en proposant des ateliers de formation et d'information qui vous permettront d'améliorer votre qualité de vie tout en tenant compte de votre pathologie.

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.