



## L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE, ILS EN PARLENT...

« Pour moi, cela a été déterminant ; j'ai mieux compris ma maladie, ce qui m'a permis de l'accepter. »

Jean, 61 ans, vit avec son Parkinson depuis 6 ans.

« C'est quelque chose qui m'a libérée. J'ai réussi à concilier ma vie et ma maladie. J'ai trouvé un certain équilibre, une vie meilleure. »

Michèle, 64 ans, vit avec son Parkinson depuis 6 ans.

« L'éducation thérapeutique, cela m'a totalement reboosté ! »

Jean, 56 ans, vit avec son Parkinson depuis 3 ans.

« L'ETP m'a permis d'apprendre sur Parkinson, mon Parkinson et surtout de prendre confiance en moi. Les équipes s'adaptent à notre projet de vie et cela nous permet d'avoir des clefs pour la vraie vie. »

Fabienne, 49 ans, vit avec son Parkinson depuis 2 ans.

« Je cherchais un moyen de mieux vivre mon Parkinson et c'est l'ETP qui m'a donné l'envie de réagir ; un moyen dynamique pour reprendre ma vie en main, agir pour ne pas subir. »

Jean-Yves, 61 ans, vit avec son parkinson depuis 4 ans.

## L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE, EN PRATIQUE, COMMENT JE FAIS ?

La fréquence et la durée du programme ETPARK s'adapte à vos besoins et à vos Disponibilités.

- Pour pouvoir participer au programme, mon neurologue doit en faire la demande par mail : parkcet@chu-toulouse.fr ou par téléphone au 05 61 77 90 34.
- Je peux demander conseil à mes soignants (médecin, infirmier, pharmacien...) et associations de patients.



Accès :  
Bus 45, 64 ou 66  
Tram : Ligne T1

hôpital  
Pierre-Paul Riquet

PPR

Les transports  
ne sont pas pris  
en charge

CHU TOULOUSE - SITE PURPAN  
CENTRE EXPERT PARKINSON  
Hôpital PIERRE PAUL RIQUET  
Hall B - 3<sup>ème</sup> étage

Site internet : [www.parkinsontoulouse.fr](http://www.parkinsontoulouse.fr)

## JE VIS AVEC MON PARKINSON ! ET SI ON EN PARLAIT ?

Patrick,  
55 ans  
vit avec  
son Parkinson  
depuis 2 ans.

AVEC L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE J'AMÉLIORE MON QUOTIDIEN !  
PROGRAMME ETPARK



# VIVRE AVEC

**MON PARKINSON, BOULEVERSE  
MA VIE ET CELLE DE MES PROCHES.**

## CE QUI PEUT M'ÊTRE DIFFICILE

Comprendre et prendre mon traitement, faire de l'activité physique, gérer mon stress, en parler à mon entourage, sortir de mon isolement...

## CE QUE JE PEUX VIVRE

La peur, la culpabilité, le découragement, la lassitude, la tristesse sont autant de sentiments qui peuvent survenir face à la maladie.

## CE QUI PEUT M'AIDER

On peut apprendre à vivre au quotidien. Des soignants et des patients formés peuvent vous accompagner en fonction de vos besoins.

**CET ACCOMPAGNEMENT FAIT  
PARTIE DE VOS SOINS ET DE LA  
PRISE EN CHARGE DE VOTRE  
PARKINSON : C'EST L'ÉDUCATION  
THÉRAPEUTIQUE.**



# L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE :

## POUR QUI ?

**POUR TOUTES LES PERSONNES QUI VIVENT AVEC  
LA MALADIE DE PARKINSON.**

Votre participation est **GRATUITE**, sans obligation et vous pouvez en bénéficier dès le début de votre maladie.

**VOUS POUVEZ VENIR SEUL OU ACCOMPAGNÉ D'UN PROCHE.**

## POUR QUOI ?

**POUR ÊTRE PLUS AUTONOME ET INTÉGRER  
MON PARKINSON DANS MA VIE QUOTIDIENNE**



**Prendre le temps et avoir les bonnes informations :** comprendre ma maladie et mon traitement pour mieux me l'expliquer.



**Agir pour mon bien-être :** trouver du plaisir à pratiquer une activité physique, gérer mes médicaments et leurs effets indésirables, mon sommeil, ma fatigue,...



**Être mieux compris par mon entourage :** savoir comment en parler à ma famille, mes amis, mes collègues de travail...



**Bien vivre au quotidien :** aller au restaurant, organiser mes loisirs, recevoir mes amis, maintenir une vie intime, connaître et solliciter les aides disponibles...



**Avoir confiance en moi et être moins seul :** échanger avec des professionnels de santé spécialisés et partager mon vécu avec d'autres personnes vivant avec la même maladie.

## COMMENT ? 3 TEMPS PRINCIPAUX :

### L'ENTRETIEN PERSONNALISÉ INDIVIDUEL

Avec un professionnel de santé spécialisé, vous posez vos questions, vous exprimez vos attentes et vous fixez ensemble vos objectifs. Vous élaborez ensemble votre programme personnel.

### LES SÉANCES

Le programme comprend des séances individuelles et des ateliers collectifs optionnels. Lieux d'échanges ils vous permettent de partager votre vécu, d'avoir des réponses à des préoccupations particulières, de mieux gérer le stress et la fatigue, de redécouvrir l'utilité associée au plaisir de l'activité physique, de rencontrer d'autres professionnels (psychologue, kinésithérapeute...) qui peuvent vous aider.

### LE BILAN

À la fin du programme, vous faites le point sur vos objectifs.

