



# Les Représentants des Usagers vous informent sur Comment être acteur de votre santé ?

Inscrite dans le Code de Santé publique depuis 2009 et encore peu connue du grand public, l'éducation thérapeutique vise à aider le patient à comprendre sa maladie et à maintenir ou améliorer sa qualité de vie. A qui s'adresse-t-elle ? En quoi consiste-t-elle ? Qui la dispense ?

## 1 Comment définir l'éducation thérapeutique :

C'est un processus continu, intégré dans le parcours de soins, dont la valeur ajoutée est qu'il est centré sur le patient. Le patient choisit lui-même les instruments pour acquérir ou conserver des compétences (auto-éducation) qui lui permettront de vivre de façon optimale au quotidien avec sa maladie. L'objectif est qu'il acquiert un maximum d'autonomie en adéquation avec ce qu'il est, ce qu'il vit dans le respect de son environnement et de sa culture.

## 2 Quels patients sont concernés ?

Ce sont principalement les personnes atteintes de maladies chroniques (diabète, problèmes cardiovasculaires, asthme, obésité, insuffisance rénale, Alzheimer, etc...) quelque soit leur âge, et ceux qui présentent de hauts facteurs de risques de développer une maladie. L'entourage du patient peut également être associé au processus. Au-delà du contexte médical, des solutions pour améliorer globalement la qualité de vie et de l'hygiène peuvent être proposées.

## 3 Concrètement, en quoi consiste l'éducation thérapeutique

Lors du premier entretien individuel, centré exclusivement sur le patient, celui-ci définit des objectifs prioritaires sur lesquels il souhaite agir immédiatement : arrêter de fumer, perdre du poids, reprendre une activité physique, etc... L'éducateur thérapeutique lui présente ensuite un panel d'ateliers (marche, piscine, diététique...) qu'il pourra faire seul ou en groupe. Le patient composera ainsi lui-même son parcours éducatif en fonction des objectifs qu'il s'est fixés. La durée du processus varie en fonction du changement de comportement attendu.



## 4 Qui sont les éducateurs thérapeutiques ?

Ce sont des professionnels de la santé issus du secteur médical (médecins généralistes et spécialistes, pharmaciens) et paramédical (infirmiers, kinésithérapeutes) mais aussi des diététiciennes, des enseignants en activité adaptée, des psychologues, des sophrologues... Tous ont été formés à l'éducation thérapeutique.

