

Les ateliers de psychologie

animés par un psychologue

- **Mon quotidien : Les changements**
- **S'autoriser à se projeter : tracer un avenir**
- **Communiquer ou non autour de la maladie**
- **Aspects émotionnels de la dialyse et de la greffe**
- **Prendre soin de soi**
- **Vivre son quotidien plus sereinement**

Les ateliers sur les traitements

animés, en fonction du thème, par un pharmacien ou un néphrologue ou un diététicien

- **Les médicaments génériques**

Qu'est-ce qu'un médicament générique ?

Quelle efficacité ?

- **Automédication**

Quels sont les médicaments à ne pas prendre ?

Comment s'y retrouver dans mon armoire à pharmacie.

- **Se soigner sans danger**

Quels sont les compléments alimentaires, huiles essentielles, tisanes, produits de phytothérapie, homéopathie, à ne pas prendre ?

Comment réagir aux douleurs, à la fièvre...

- **Déchiffrer son bilan biologique**

Que regarder sur les résultats de son analyse de sang ?

- **Mon traitement au quotidien**

Identifier ses médicaments, comprendre leur action.

J'ai oublié de prendre un médicament, que dois-je faire ?

- **Surveiller ma santé**

Comment réagir face à la survenue d'effets indésirables.

Que dois-je surveiller, quels signes d'alerte, qui prévenir et quand ?

- **Voyages, vacances et fêtes**

Comment faire pour mes repas ?

Et mes traitements ?



Le programme d'éducation thérapeutique

consultation éducative
ateliers
e-learning

L'éducation thérapeutique

C'est une démarche dont l'objectif est de maintenir les compétences dont vous avez besoin pour gérer au mieux votre vie avec une maladie chronique.

L'éducation thérapeutique fait partie intégrante des soins et permet d'être acteur de sa santé.

Elle se compose de diverses activités, consultations, ateliers et documents (fiches MES'DOCS®)¹ conçus pour mieux comprendre la maladie, ses traitements et ainsi prendre soin de soi et maintenir sa qualité de vie.

La consultation éducative

C'est un rendez-vous d'environ une heure avec un professionnel de santé qui permet de faire le point sur vos besoins et vos attentes.

A l'issue de cette consultation, vous aurez défini ensemble des objectifs et vous pourrez bénéficier : d'ateliers, d'une prise en charge diététique² (jusqu'à 4 consultations par an) et/ou d'un prêt de tensiomètre².

Le e-learning

À travers diverses thématiques et activités éducatives le e-learning Rénif vous permet, de façon ludique et interactive, d'en apprendre plus sur les maladies rénales. Connectez-vous sur <https://elearning.renif.fr>

Les ateliers

Les ateliers durent 1 à 2 heures, réunissent 6 à 10 patients et sont animés par des médecins, diététiciens, infirmiers, pharmaciens... (en fonction du thème de l'atelier). Ils sont accessibles sans prescription, vous pouvez venir accompagné d'un membre de votre famille ou d'un proche.

Ces ateliers peuvent se dérouler en présentiel ou à distance en visioconférence.

Pour quoi faire ?

- Répondre à vos questions
- Débattre et en finir avec les idées reçues
- Renforcer vos connaissances
- Echanger avec d'autres patients

et ainsi mettre en pratique les recommandations plus facilement.

1. Outils conçus pour des patients atteints de maladies rénales chroniques dans le but de les aider à gérer et à s'approprier leurs traitements au quotidien

2. Sur prescription médicale

Les ateliers de diététique

animés par un diététicien

• Bien dans son assiette

Que puis-je manger ?

Que veut dire "équilibrer" ?

• Mettons notre grain de sel

Y en a-t-il dans tous les aliments ?

Comment ne pas consommer trop de sel ?

• Les protéines, ce n'est pas que la viande

Mais qu'est-ce donc et où les trouve-t-on ?

Puis-je m'en passer ?

• Graisses et cholestérol : les choix du cœur

Quelles matières grasses choisir ?

Cholestérol : bon ou mauvais, que faire ?

• Le potassium, une affaire de cœur

A quoi sert le potassium ?

Où le trouve-t-on ?

• Déchiffrons les emballages alimentaires

Que lire sur un emballage ?

• Quel est le menu du jour ?

Que faire quand on mange à l'extérieur ?

Quels choix pour toute la famille ?

• Lithiases et alimentation

Faut-il éviter certains aliments ?

• Lithiases et hydratation

Que boire et quelles quantités ?

Les ateliers d'activité physique adaptée

supervisés par des professionnels de l'activité physique adaptée

Rénif et APA de Géant vous proposent des ateliers d'activité physique adaptée (APA) en visioconférence. Après un premier atelier, vous recevrez un bilan avec vos objectifs personnalisés.

Vous pratiquerez des exercices simples, différents à chaque séance (dos, jambes, bras, abdos, épaules, équilibre...) et recevrez une fiche mémo vous permettant de reproduire les exercices, chez vous, en toute sécurité.

Votre participation vous engage à 1 séance par semaine pendant 8 semaines.

S'inscrire ?

<https://renif.fr/ateliers>

Tél : 01 48 01 93 08