

Les missions du réseau ASDES

- Propose aux patients une prise en charge globale, incluant la prévention et le soin.
- Les patients peuvent rencontrer une assistante sociale, une diététicienne, un psychologue dans le cadre de leur prise en charge.
- Les professionnels du réseau animent régulièrement des actions d'éducation thérapeutique et d'éducation à la santé dans les associations des Hauts-de-Seine (92).

Cachet du professionnel rencontré



www.asdes.fr

403, Avenue de la république - 92000 Nanterre
secrétariat médical :
Tel. : 01 47 69 72 12
Portable : 06 13 53 45 06
contact@asdes.fr



Coleane

Le réseau ASDES

(Accès aux Soins, aux Droits et à l'Education pour la Santé), a été agréé en 2011 par l'ARS (Agence Régionale de Santé Ile de France) pour développer un programme d'Education Thérapeutique du Patient (ETP) autour de l'hypertension artérielle.

Pour qui ?

- Toute personne qui veut comprendre l' HTA.

Pourquoi ?

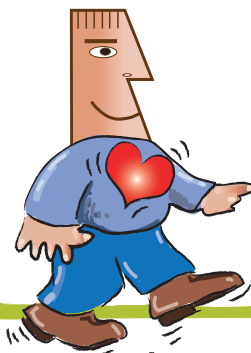
- Être plus autonome par rapport à sa maladie.
- Améliorer sa qualité de vie.
- Eviter les complications.

Où ?

- Dans différents lieux des Hauts-de-Seine (92) (Nanterre, Suresnes, Boulogne Billancourt ...).
- Dans les locaux du Réseau ASDES ou chez nos partenaires.

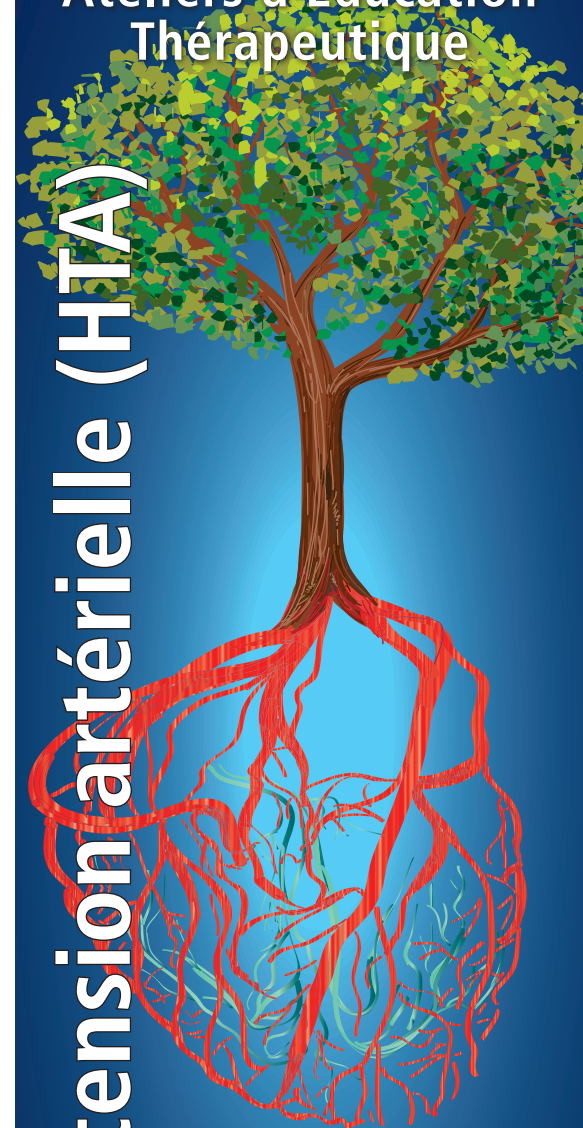
Comment ?

- Des ateliers de 2h, gratuits, de 5 à 10 personnes, animés par un binôme de professionnels formés à l'ETP.
- Avec la participation de tous, dans le respect de chacun, en toute confidentialité et sans jugement.



Ateliers d'Éducation Thérapeutique

L'hypertension artérielle (HTA)



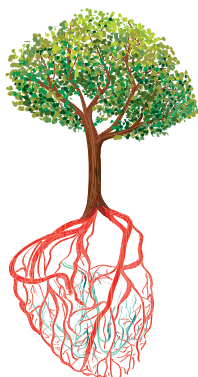
Pourquoi des ateliers autour de l'hypertension artérielle (HTA) ?

Pour limiter le risque de complications :
infarctus du myocarde,
accident vasculaire cérébral,
insuffisance cardiaque...

L'hypertension artérielle est la première maladie chronique dans le monde. En France, environ 12 millions de personnes sont traitées pour l'HTA.

L'HTA touche l'ensemble des artères et se développe au fil des années sans signe clinique.

On sait la traiter efficacement avec des médicaments et en suivant des règles hygiéno-diététiques.



Le programme ASDES pour les patients hypertendus

Des ateliers proposés par des professionnels :
médecins, diététiciens,
animateurs sportifs, psychologues,
tabacologues, pharmaciens.

Un entretien individuel pour s'orienter vers les ateliers qui conviennent en fonction de ses besoins.



POUR VOUS :

- **Les facteurs de risque de l'HTA :** savoir repérer les facteurs de risque sur lesquels agir.
- **L'alimentation :** savoir repérer le sel caché des aliments, connaître l'équilibre alimentaire, choisir les matières grasses ...
- **Le stress :** savoir repérer les situations de stress de la vie et connaître les techniques pour y faire face.
- **Le tabac :** savoir repérer sa propre dépendance et trouver des moyens d'action.
- **L'activité physique :** comprendre les bienfaits de l'activité physique et s'exercer à pratiquer au quotidien.
- **Les médicaments :** connaître et comprendre ses traitements pour mieux se soigner.