Madame, Monsieur,

Le **Réseau MIPSEP** organise des séances d'éducation thérapeutique dans la Haute Garonne. L'éducation thérapeutique est une approche de soins permettant de mieux comprendre et mieux gérer sa maladie.

Cette session se compose de 2 ateliers :

1- Atelier « **Vivre avec la SEP** » : Présentation de la maladie et des traitements ;
Quelles sont les ressources du système de soin ;
Comment parler de sa maladie à son entourage…

Jeudi 6 novembre 2014 de 13h30 à 16h30

Ou

Vendredi 7 novembre 2014 de 9h30 à 12h30

2- Atelier « **Mieux gérer la fatigue** » : Les différentes formes de fatigue
Quelles stratégies pour y faire face ?
Le rôle de l'activité physique régulière
Mieux communiquer avec ses proches sur la fatigue

Mardi 18 novembre 2014 de 9h30 à 12h30

Ou

Vendredi 21 novembre 2014 de 9h30 à 12h30

Pour participer à l'atelier sur la gestion de la fatigue, il faut avoir préalablement assisté à l'atelier « vivre avec la SEP »

Chaque atelier réunit un petit groupe de participants (entre 8 et 10 personnes) pour favoriser les échanges.

Qui peut participer ?

Ce programme est destiné aux **personnes atteintes de sclérose en plaques et aux proches qui le souhaitent**. Il est possible d'y participer dès le début de la maladie afin de disposer précocement d'informations et d'améliorer ainsi les possibilités d'adaptation. Il est également adapté à tout moment de la maladie pour améliorer la qualité de vie, prévenir de complications évitables, impliquer son entourage dans la gestion de la maladie…

Où ?

Au réseau de santé MIPSEP

Comment s'inscrire ?

Vous pouvez vous inscrire au **Réseau MIPSEP** :

- soit par mail à contact@mipsep.org

- soit par téléphone au **05 62 74 18 79 auprès d'Aline DUSSIN**

Je reste à votre disposition pour de plus amples renseignements et j'espère avoir le plaisir de vous accueillir à ces ateliers.

La Psychologue et les infirmières du réseau MIPSEP

7, rue Lavoisier 31700 BLAGNAC

05 62 74 18 79 -

psychologue@mipsep.org

infirmiere@mipsep.org