



NOUVEL ATELIER

Patients Insuffisants cardiaques

Vous voulez faire le point sur votre Insuffisance cardiaque
avec des professionnels de santé experts ?

Description de l'atelier

Venez parler de votre quotidien et partagez vos expériences autour de l'alimentation, l'activité physique, votre traitement !

Cycle de 2 demi-journées, venez accompagné si vous le souhaitez.

Critères d'inclusion : Patient ayant une insuffisance cardiaque ancienne ou récente résidant sur Chambéry, son agglomération ou Bourget-du-Lac.

Atelier à suivre sur les 2 jours



Prochain le 7 et 14 novembre 2026



De 9h15 à 12 h 00



Local de la CPTS Chambéry Agglo'
18 avenue de Chambéry
73190 Challes-les-eaux

Intéressé-e ?



Atelier 1:
Mon quotidien et mon traitement



Atelier 2:
Manger et Bouger !



Vous avez des questions ?

**Parlez-en à votre professionnel de santé
ou contactez-nous au 07 64 05 80 75**



Parcours insuffisance cardiaque

Contexte

L'insuffisance cardiaque : 33.7% de mortalité chez les hommes et 35.7% chez les femmes après leur première hospitalisation (2022).

Elle touche surtout les + de 65 ans mais aussi des patients plus jeunes, avec un fort impact sur la qualité de vie et le système de santé.

Objectifs du projet

- Améliorer le parcours patient après l'hospitalisation
- Renforcer l'autonomie et les compétences des patients
- Harmoniser les pratiques sur le territoire.

Modalités pratiques

- Démarche d'éducation thérapeutique du patient
- 4 séances thématiques
- Livret patient remis avant le démarrage, support commun aux ateliers
- Organisation adaptée aux ressources de chaque CPTS

Ateliers thématiques

Soins infirmiers

- Compréhension de la maladie : explications adaptées, outils ludiques (jeux, brainstorming), évaluation des connaissances initiales.
- Signes d'alerte : travail autour de cas concrets, échanges collectifs, repérage précoce.
- Évolution des représentations : retour sur les perceptions de départ et mise en valeur des changements acquis.

Traitements

- Atelier basé sur des outils pédagogiques (CHU Toulouse, MSA, associations).

Travail autour de :

- Observance et compréhension du traitement
- Effets indésirables et idées reçues
- Ressenti du patient face au traitement
- Les patients apportent leurs médicaments et piluliers → implication directe.
- Les aidants sont associés, surtout si impliqués dans la préparation.

Diététique

- Deux approches selon le profil : patient âgé / patient actif.
- Éviter les discours trop techniques → privilégier le pratico-pratique.

Étapes de l'atelier :

- Identifier les habitudes, besoins et craintes alimentaires
- Apporter des recommandations adaptées
- Prendre en compte l'aspect émotionnel et les idées reçues
- Utilisation d'outils ludiques, conseils saisonniers, livret de suivi.

Kinésithérapie

Objectifs :

- Redonner le plaisir de bouger
- Favoriser l'autonomie motrice
- Mettre en place une routine d'exercices simples à domicile

Déroulé type d'une séance :

- Accueil ludique et test fonctionnel rapide (Ricci & Gagnon)
- Éducation thérapeutique sur l'activité physique adaptée, avec l'échelle de Borg
- Exercices pratiques adaptés (30 min)
- Conclusion : conseils, focus possible sur l'activité sexuelle

Approche modulaire et personnalisée sur chaque territoire.

Projet interprofessionnel et interactif, qui valorise la co-construction avec les patients et leurs aidants. Lancement prévu fin 2025, afin de renforcer la qualité de vie des patients et de réduire les réhospitalisations.