

## Une formation

Pour améliorer  
votre qualité de vie



Des séances individuelles  
*présentielles ou en visio*



Des séances collectives

## Informations pratiques

**POUR PRENDRE UN RDV en  
présentiel ou visio :**

- Par téléphone

Infirmière : 04 91 38 59 35

Psychologue : 04 91 38 50 61

- Par mail : [format-sep-etp@ap-hm.fr](mailto:format-sep-etp@ap-hm.fr)

*En mentionnant votre numéro de  
téléphone*

**Pour connaître l'actualité de  
l'éducation thérapeutique :**

**[www.crc-sepmarseille.com](http://www.crc-sepmarseille.com)**

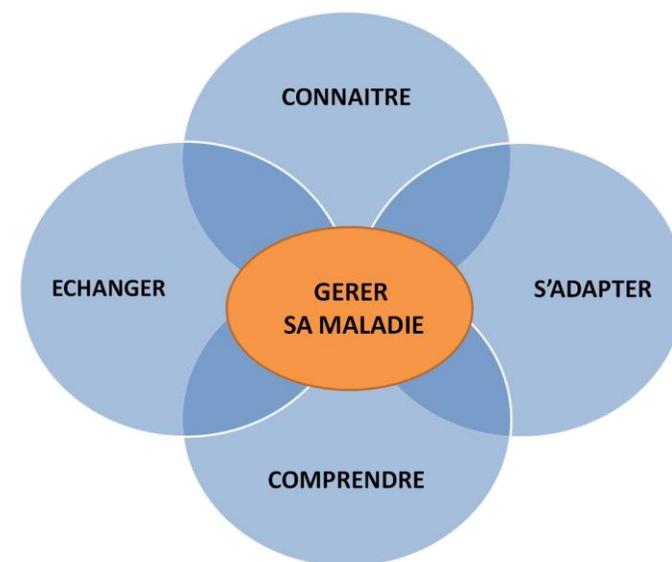
CRC SEP  
Marseille

Centre de ressources et de  
compétences - Sclérose en plaques

Hôpitaux ap  
Universitaires hm  
de Marseille

**Éducation thérapeutique du  
patient  
« Format-SEP »**

**A l'attention des patients suivis  
pour  
une sclérose en plaques**



Service de Neurologie Pr Pelletier  
CHU La Timone

## Les thèmes abordés

- ❏ C'est quoi la **SEP** ?
- ❏ Les **traitements**
- ❏ Reconnaître une **poussée** et la gérer
- ❏ Comprendre la **fatigue** et la limiter
- ❏ Vivre au **quotidien** avec la SEP
- ❏ Le **travail**
- ❏ **Mémoire** et Concentration
- ❏ Activités physiques
- ❏ Sophrologie
- ❏ Grossesse
- ❏ Préparer son voyage
- ❏ Art thérapie

## Demandez le programme !

La participation est volontaire et gratuite.

Avec un membre de l'équipe, vous choisissez les ateliers adaptés à vos besoins.

Les ateliers sont réalisés à l'hôpital de La Timone au 6<sup>ème</sup> étage ou au RDC.



## L'équipe

- 😊 Infirmières
- 😊 Neurologue
- 😊 Psychologue
- 😊 Kinésithérapeute
- 😊 Pharmacien
- 😊 Sophrologue
- 😊 Patiente experte
- 😊 Art thérapeute