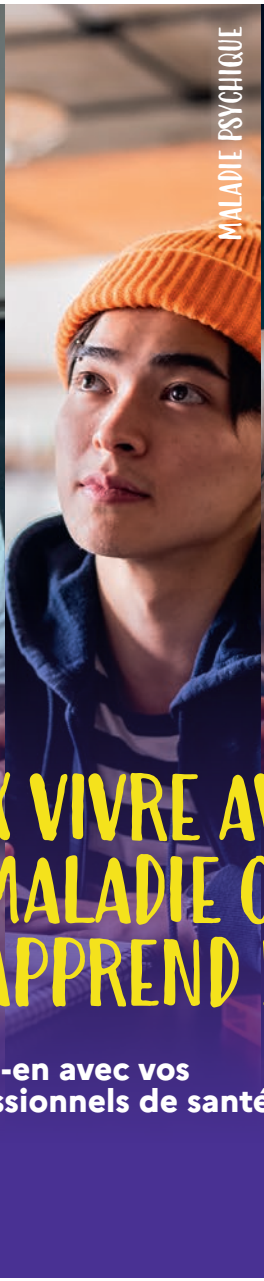
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
*Liberté*
*Égalité*
*Fraternité*

ars Agence Régionale de Santé Bourgogne-Franche-Comté



# MIEUX VIVRE AVEC UNE MALADIE CHRONIQUE, ÇA S'APPREND !

**Parlez-en avec vos professionnels de santé.**

**ENSEMBLE POUR UN QUOTIDIEN + SEREIN !**

**Éducation Thérapeutique du Patient**

# MIEUX VIVRE AVEC UNE MALADIE CHRONIQUE : L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT (ETP)

L'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP) est un programme qui vous aide à mieux vivre avec votre maladie chronique. Elle complète votre traitement médical en vous apprenant à mieux comprendre votre maladie, à mieux la gérer, et à prendre soin de vous au quotidien. Cette approche vous aide à devenir acteur de votre santé, pour mieux gérer votre quotidien, réduire les complications et améliorer votre qualité de vie.

Reconnue par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et inscrite dans la loi française depuis 2009, l'ETP est un droit pour chaque patient. Elle permet aux professionnels de santé de vous accompagner de manière personnalisée, préventive et participative.

## QU'EST-CE QUE L'ETP ?

L'objectif principal de l'ETP est de vous aider à comprendre votre maladie et à prendre des décisions éclairées pour votre santé. Cela vous permet :

- **DE COMPRENDRE MIEUX VOTRE MALADIE :** connaître son fonctionnement, l'effet de vos traitements, et les risques potentiels.
- **DE MIEUX GÉRER VOTRE QUOTIDIEN :** suivre votre traitement, adapter votre alimentation, faire de l'exercice physique, gérer le stress, etc.
- **D'ACQUÉRIR DES COMPÉTENCES :** apprendre à prendre soin de vous, à gérer vos émotions et à maintenir vos activités sociales et professionnelles.

**Cela vous aide à**

MIEUX VIVRE AVEC VOTRE MALADIE

et à RENFORCER VOTRE AUTONOMIE

## À QUI S'ADRESSE L'ETP ?

L'ETP s'adresse à toutes les personnes vivant avec une ou plusieurs maladies chroniques. Elle concerne des maladies comme :

- Le diabète, l'obésité, l'asthme, les maladies respiratoires et cardio-vasculaires,
- Les maladies neurologiques (comme Parkinson ou la sclérose en plaques),
- Les problèmes rénaux, digestifs ou de peau,
- Les troubles psychologiques ou psychiatriques,
- Les maladies rares ou chroniques chez les enfants.

L'entourage des patients peut aussi participer, en particulier lorsqu'il joue un rôle clé dans le suivi quotidien du patient.

## QUI PEUT VOUS PROPOSER L'ETP ?

**Tous les professionnels de santé formés à l'ETP** peuvent vous proposer de l'ETP : médecins, infirmiers, pharmaciens, psychologues, diététiciens, masseurs kinésithérapeutes, professeurs d'activité physique adaptée…

# COMMENT SE DÉROULE UN PROGRAMME D'ETP ?

L'Éducation Thérapeutique du Patient peut être mise en œuvre à la fois dans le cadre de programmes formels et lors des accompagnements réguliers réalisés par les professionnels de santé.

Voici les étapes principales, que ce soit dans un programme structuré ou au cours d'un suivi personnalisé :

1

**UN ENTRETIEN INDIVIDUEL**

Un moment d'échange pour comprendre votre situation, vos attentes et définir ensemble vos objectifs de santé, que ce soit lors d'un programme d'ETP ou lors de vos consultations régulières.

2

**UN PLAN D'ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ**

Vous définissez des objectifs simples et réalisables pour mieux gérer votre maladie, qu'il s'agisse d'un programme formel ou d'un suivi adapté à vos besoins au quotidien.

**DES ACTIONS ÉDUCATIVES PRATIQUES**

Ces actions peuvent prendre la forme d'ateliers collectifs ou individuels dans le cadre des programmes d'ETP, ou être intégrées directement à vos consultations régulières (alimentation, exercice, gestion du stress, etc.).

3

4

**UN SUIVI CONTINU ET UN BILAN**

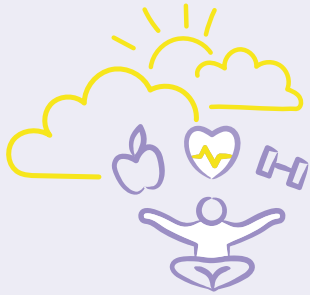
Un rendez-vous pour évaluer vos progrès et définir les prochaines étapes de votre parcours de santé. Ce suivi peut être effectué à la fin d'un programme d'ETP ou dans le cadre de votre suivi régulier avec votre professionnel de santé.

**Ces actions éducatives peuvent se dérouler dans différents contextes : établissements de santé, maisons de santé, centres de santé et aussi dans le cadre de consultations régulières.**

ENSEMBLE POUR UN QUOTIDIEN + SEREIN !
Éducation Thérapeutique du Patient

# QUELS SONT LES BIENFAITS DE L'ETP ?

**L'ETP offre de nombreux avantages pour vous :**



→ **AMÉLIORER VOTRE QUALITÉ DE VIE :**
plus de confiance en vous, plus d'autonomie, réduction du stress et meilleure gestion au quotidien de votre maladie.

→ **AMÉLIORER VOTRE SUIVI MÉDICAL :**
vous comprenez et gérez mieux vos traitements.

→ **RÉDUIRE LES RISQUES D'HOSPITALISATION ÉVITABLE**
et de complications à long terme.

→ **RENFORCER LA RELATION AVEC VOS SOIGNANTS :**
une meilleure communication et une approche plus coordonnée des soins.

## L'ETP EN BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

**L'ARS Bourgogne-Franche-Comté autorise et accompagne de nombreux programmes d'ETP répartis sur l'ensemble du territoire régional.**

Santé.fr

Une cartographie régionale sur sante.fr est disponible pour repérer les programmes proches de chez vous.

**Création :** JPM-Partner • www.jpm-partner.com • 06/2025