

## P.L.E.S.I.R

Avec P.L.E.S.I.R., je peux **échanger** avec d'autres patients, m'apercevoir que **je ne suis pas seul(e)** concerné(e) par cette maladie, **comprendre** ma maladie et mon traitement, renforcer ma **confiance en moi**, valoriser ce que je sais déjà, **être partie prenante** dans ma maladie.

### Comment ça se passe ?

Lors d'un entretien avec un professionnel de santé de l'équipe d'éducation thérapeutique, on définit ensemble un contrat d'éducation spécifique et adapté à vos besoins et vos attentes.

### Qui anime les ateliers ?

Une équipe pluridisciplinaire, composée d'infirmières, médecins, diététiciennes, formée en éducation thérapeutique.

### Les outils pédagogiques :

Une boîte de jeux sur les aliments du Pacifique : « c'est ça ké bon ! », un jeu de dominos, des diaporamas, des vidéos, des ateliers de groupe ou individuels.

Les séances sont gratuites, individuelles et/ou collectives.

Lieu de partage d'expériences et de connaissances, où l'on apprend à mieux connaître sa maladie et sa prise en charge de façon à améliorer et préserver sa qualité de vie.

### Nous contacter :

**RESIR- Réseau de l'insuffisance rénale en Nouvelle-Calédonie**

193 rue Auguste Bénébig  
Tél 26 90 90- BP 12892  
98802 Nouméa Cédex

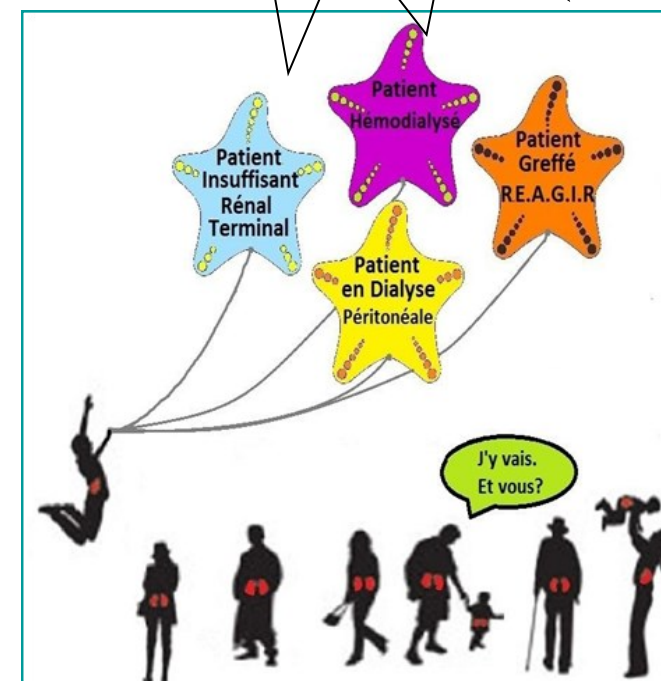
**Coordinatrice Infirmière**  
Education Thérapeutique  
**Tél 75-65-54**  
mail : [contact@resir.nc](mailto:contact@resir.nc)  
**[www.resir.nc](http://www.resir.nc)**



**Programme Ludique**

**d'Education Thérapeu-  
tique pour la Santé du  
patient Insuffisant Rénal**

**P.L.E.S.I.R**



## LES ATELIERS (30 à 45min)

### Mon alimentation, mon premier traitement

Grace à des ateliers animés par une diététicienne et une infirmière, je peux me maintenir en santé tout en conservant le plaisir de manger et de cuisiner.

► J'apprends à élaborer un menu équilibré.

► J'identifie et je contrôle mes apports en sel, potassium, phosphore et protéines dans mon assiette.

### La prise en charge de ma maladie

Pourquoi suis-je insuffisant rénal ?

► Des ateliers sont créés pour vous expliquer votre maladie : hypertension, diabète, polykystose...

► Vous permettre d'évoquer sa représentation (entretien en groupe ou en individuel) avec infirmière et psychologue.

## LES ATELIERS (30 à 45min)

### Mon traitement de suppléance, mon traitement médicamenteux et mon bilan sanguin

#### La dialyse à quoi ça sert ?

► J'apprends à me préserver des infections grâce à une bonne hygiène.

► Vivre avec sa fistule au quotidien.

► J'apprends à me ponctionner, préparer mon matériel, monter mon générateur, rentrer les paramètres de ma séance de dialyse.

► Je comprends à quoi servent mes médicaments.

► Je comprends les résultats de ma prise de sang.

lh Unité de Néphrologie  
Hémodialyse de  
Nouvelle-Calédonie

atir   
Association pour la prévention  
et le traitement de l'insuffisance rénale

 RESIR  
Réseau de l'insuffisance rénale  
en Nouvelle-Calédonie

## LES ATELIERS (30 à 45min)

### Ma qualité de vie

Des moyens simples pour pratiquer ou maintenir une activité physique.

► Une aide à l'arrêt au tabac et à la gestion du stress (ateliers de relaxation).

► Comment concilier mon travail, mes loisirs avec mon traitement.

► Des ateliers d'activité physique adaptée (20 mns).

► M'aider à améliorer mon confort pendant mes séances de dialyse (gestion des crampes, des prises de poids inter dialytiques, des chutes de tension artérielle...).



### Mon avenir

► Mon projet de greffe accompagné par le programme R.E.A.G.I.R.

► Mes autres choix de traitement (à domicile, en centre la nuit).