

Ils témoignent

Florence

Sur les conseils de mon médecin traitant auprès duquel je m'étais plainte de mon surpoids, je me suis inscrite aux ateliers du réseau NSM.

"Depuis l'aiguille de ma balance n'est plus attirée vers la droite mais vers la gauche !!!"

Lors de séances conviviales, les conseils des professionnels de santé et les échanges avec d'autres personnes rencontrant les mêmes difficultés m'ont permis de me prendre en charge au niveau alimentation et activité physique.

Mes doses d'insuline ont été réduites de moitié. Merci je me sens mieux et suis fière de moi.



Marie

"Je participe dans le cadre de mon insuffisance rénale chronique au programme E'dire. Pour moi, la principale difficulté au quotidien c'est le régime alimentaire. Les séances sont conviviales et bien menées par les professionnels. Elles m'ont permises de connaître la maladie, d'adapter mon alimentation et de mieux coopérer avec l'équipe médicale et paramédicale pour améliorer la prise en charge de mon insuffisance rénale chronique en lien avec mon médecin traitant."

Sabine

J'ai été orientée vers le NSM par mon médecin traitant pour la prise en charge de mon obésité sévère.

J'ai intégré le programme ETAPES et participé aux différents ateliers (avec un kinésithérapeute, une diététicienne et une psychologue) où j'ai rencontré des professionnels de santé très à l'écoute, j'ai également pu échanger avec d'autres participants rencontrant les mêmes problèmes au quotidien, le tout dans une ambiance conviviale.

Dans le cadre du parcours, j'ai pris part également aux actions du centre "En FORMES" pendant six mois, m'accompagnant dans ma perte de poids.

Le programme ETAPES m'a permis de mieux me connaître, de mettre en place de nouvelles bonnes habitudes alimentaires, et de reprendre une activité physique adaptée.



Situé au Centre d'Affaires
Tour des Nations (7^e étage)
23, boulevard de l'Europe
54500 Vandœuvre-lès-Nancy
Accessibilité PMR
Parkings aérien et souterrain
GRATUIT

Tél. : 03 83 39 00 26
Prix d'un appel local



Un lieu :

- d'accueil et d'information
- de coordination des soins
- d'éducation thérapeutique
- un parcours pris en charge par les assurances maladie



PARLEZ-EN
A VOTRE
MÉDECIN



**Mieux vivre sa
santé au quotidien !**

APPEL OU ACCUEIL SUR PLACE
du lundi au vendredi de : 8H30 à 17H
REALISATION DES SEANCES

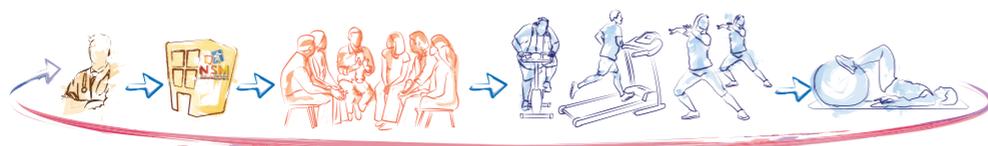
(de 30 minutes à deux heures) du lundi au vendredi de 8h30 à 20h et le samedi matin

Vandœuvre : (Siège NSM)
Centre d'Affaires
Tour des Nations
23, Boulevard de l'Europe
54500
Vandœuvre-lès-Nancy

**ESSEY
JARVILLE
MAXÉVILLE
NANCY
PONT-À-MOUSSON
PULNOY
SAINT-MAX
TOUL**



<https://www.facebook.com/nancysantemetropole/>





Les ateliers d'éducation thérapeutiques

sont co-animés par des patients ressources et des professionnels de santé formés (infirmiers, diététiciens, kinésithérapeutes, psychologues, podologues et pharmaciens). Le parcours est composé de séances individuelles et collectives et vise à vous soutenir et vous accompagner pour devenir acteur de votre maladie et vise à vous soutenir et vous accompagner pour devenir acteur de votre maladie.

Le réseau NSM est une structure d'appui à votre médecin traitant. Il propose pour les personnes résidant dans le très Grand Nancy un accompagnement et un soutien pour améliorer leur qualité de vie.

Les actions du réseau NSM sont coordonnées par votre médecin traitant et sont intégralement pris en charge par l'assurance maladie, sans avance de frais.

Le NSM propose :

Un accompagnement pour mieux gérer votre maladie par des programmes d'éducation thérapeutique du patient et par un appui à votre médecin traitant.

le réseau NSM peut vous accompagner et vous aider, vous et votre entourage dans vos démarches afin d'améliorer votre qualité de vie

VOUS accompagne

Le parcours propose :

- La détermination de vos besoins lors d'un entretien individuel.



- L'acquisition des savoirs et compétences vous permettant de devenir un acteur de votre santé.



- L'évaluation régulière de votre parcours, de votre progression et de vos besoins.



- Des échanges constants avec vous votre médecin traitant et l'équipe du réseau.



Surpoids et Obésité :

EDUDIOV : IMC > = 25

ETAPES : IMC > = 35

Le surpoids et l'obésité sont définis comme une **accumulation exagérée de masse adipeuse et qui présente un risque pour la santé**. L'obésité est une maladie chronique qui justifie une prise en charge globale.

Les programmes **EDUDIOV-Surpoids et ETAPES** vous permettront de reprendre une activité physique adaptée, de mieux **gérer votre stress et vos émotions** afin de vous réconcilier avec votre corps. Ils pourront également vous aider à **envisager de nouvelles perspectives** afin d'améliorer votre qualité de vie.

Dans le cadre du programme **ETAPES**, la réhabilitation physique et sportive **est adaptée** au niveau de chaque patient et s'appuie **sur des appareils conçus pour l'obésité**.

accessible
dès 6 ans



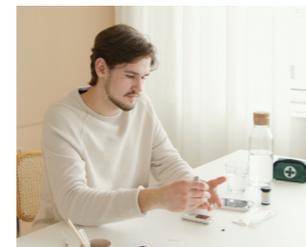
Diabète de type 2 :

EDUDIOV

C'est une **maladie chronique** dont la principale caractéristique est. Il s'agit d'une maladie longtemps silencieuse, d'où l'intérêt de la dépister en luttant **contre le surpoids et la sédentarité**. Le **diabète peut entraîner des complications invalidantes ou sévères**.

Pour mieux équilibrer votre diabète et éviter les complications, le programme **EDUDIOV-diabète** vous permettra d'**adapter vos traitements, votre alimentation** tout en conservant le **plaisir de manger** et de **reprendre une activité physique adaptée**. Il vous permettra également de **consolider vos projets** et d'améliorer votre qualité de vie.

Si vous disposez d'un système de mesure continue du glucose (par exemple comme le Freestyle Libre), le programme vous permettra de mieux gérer ce dispositif au quotidien.



BPCO :

Programme PARC-BPCO

La Bronchopneumopathie Chronique Obstructive (BPCO) est une **maladie chronique** touchant les poumons. Cette maladie **essouffle, notamment à l'effort**. Parfois elle fait aussi tousser et cracher et elle peut être responsable de bronchites qui se répètent anormalement et qui durent longtemps. **La cause la plus fréquente est le tabac**.

Le programme PARC-BPCO vous permettra de **retrouver du souffle et de gérer vos efforts** pour mieux vivre avec votre maladie. Il pourra améliorer votre qualité de vie en vous aidant à élaborer et **consolider vos projets**.



pour une meilleure prise en charge globale

Maladies rénales et polykystose rénale :

Programmes Prevenir, E'dire et EDU'POL

Les reins équilibrent les quantités d'eau, de sel et de potassium dans l'organisme. Ils éliminent les produits toxiques

Lorsque ces fonctions ne sont plus, ou sont mal assurées par les reins, on parle d'**insuffisance rénale chronique**.

L'insuffisance rénale est un **important risque cardio-vasculaire**, qui doit être pris en compte au même titre que les autres facteurs de risque.

Les programmes PREVENIR, E'dire et EDU'POL vous permettront de mieux adapter **vos alimentation** à votre à votre maladie rénale, de **reprendre une activité physique adaptée**.

Il vous permettront également d'améliorer votre qualité de vie en vous aidant à **élaborer et consolider vos projets**.



Accessible sur demande pour tous les programmes d'ETP :

Art thérapie :

- Se projeter de façon positive dans l'avenir grâce à la création artistique

Troubles du comportements alimentaires :

- Mieux comprendre son alimentation émotionnelle

Méditation et pleine conscience :

- Favoriser l'adoption de comportements en se concentrant sur le moment présent

Tél. : 03 83 39 00 26

