



Réseau national de personnes vivant avec le VIH /VHC

Association agréée « Représentation nationale des usagers du système de santé » J.O du 23/10/2012

Tel : 0950 796 160 Fax : 0955 796 160

Trois nouvelles disponibilités

Paris, le 14 Avril 2015

Mesdames, Messieurs,

Nous avons le plaisir de mettre à votre disposition une nouvelle brochures sur la nutrition, des pilluliers porte clé et la brochure « les médicaments anti rétroviraux » 3 ème édition mise à jour, pour distribuer auprès des patients des sites qui n'en ont pas encore reçu.

Vous pouvez également commander la brochure; Acteur de sa santé, Acteur de la Santé, et pour l'Île de France ; des affiches et invitation pour les groupes de parole femmes, un plaquette de présentation des activités conviales de notre association.

Ces outils et documents conçus et réalisés par notre association de personnes vivant avec le VIH et/ou une hépatite font partie d'une démarche globale d'autonomisation des personnes et sont utiles pour l'éducation thérapeutique.

Nous comptons sur vous pour que ce bon soit diffusé auprès des référents ETP et /ou des médecins et infirmières intéressées.

Vous remerciant de votre soutien, nous vous souhaitons bonne réception.

Très cordialement.

L'équipe d'ACTIF SANTÉ



Bon de commande

Pour commander entourez les quantités et envoyez par fax ou par mel: actifsante@mac.com

Table with 5 columns: Item name, and four quantity options (1, 4, 10, 25). Rows include Livret de recette nutrition, Pillulier porte clé, Les médicaments antirétroviraux, Acteur de sa santé, Acteur de la Santé, Affiches A4 Groupe femme IdF, Petits Flyers Groupe femme IdF, and Présentation des activités conviales IdF.

Nouvelles disponibilités

Nouvelles disponibilités

Nouvelles disponibilités

(* Champs obligatoire) en majuscules SVP

*Nom de votre structure (Lieu de Livraison)

.....

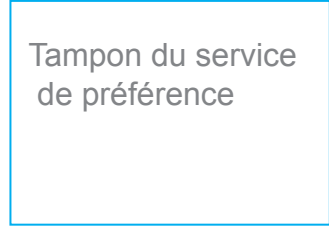
*Correspondant (Nom Prénom impératif pour colissimo).....

*Fonction

*Adresse.....

*Code postal.....*Ville.....

*Tel ou mobile :..... E mail.....



Documents et frais de port gratuit, si vous souhaitez nous aider, vous pouvez faire un don à notre association de personnes vivant avec le VIH ou le VHC, (chèque à l'ordre d'ACTIF SANTÉ), ou donner des moyens à 3 patients de votre COREVIH de suivre des formations :congres SFLS, ASL, journée ANRS, TRT5, formation patient expert UMPC, etc...

Un livre de recettes imaginées par un grand chef pour les personnes vivant avec le VIH.

L'association Actif Santé met à disposition des personnes vivant avec le VIH un livre de recettes imaginées par un grand chef pour les personnes vivant avec le VIH

Nous savons aujourd'hui que les patients porteurs de VIH présentent plus fréquemment une dyslipidémie associée. Alors que l'espérance de vie est comparable à celle de la population générale grâce aux innovations thérapeutiques, un taux de cholestérol sanguin et/ou des triglycérides élevés doit être suivi et contrôlé afin de conserver ce capital santé.

L'éducation diététique s'impose dans la prise en charge comme une solution de prévention des maladies cardiovasculaires.

Pour faciliter l'approche personnelle de la gestion des facteurs de risque modifiables, les célèbres Yves Camdeborde, chef cuisinier et Jean-Michel Lecerf, nutritionniste ont associé leur science et leur générosité au service des personnes vivant avec le VIH en

élaborant un livre inédit de recettes, faciles à réaliser mais surtout respectant les règles diététiques et nutritionnelles, alliant plaisir et santé.



Acteur de sa santé, acteur de la santé.

L'association Actif Santé met à disposition des personnes vivant avec le VIH et/ou avec une hépatite virale, une brochure-guide qui a pour objectif de faire connaître et de développer le processus d'empowerment, tant au niveau personnel qu'au niveau communautaire. Il s'agit de permettre à chacun de prendre en mains sa santé et de participer à l'évolution des facteurs qui la favorisent.



Empowerment: «Processus par lequel des individus ou des groupes agissent pour gagner la maîtrise de leurs vies et donc pour acquérir un plus grand contrôle sur les décisions et les actions affectant leur santé dans le contexte de changement de leur environnement social et politique. Leur estime de soi est renforcée, leur sens critique, leur capacité de prise de décision et leur capacité d'action sont favorisées.»

La brochure explique les quatre composantes phares de l'empowerment:

- ▶ La participation: collaborer avec d'autres personnes
- ▶ La compétence: acquérir des connaissances théoriques et pratiques, des savoir-faire et des savoir-être
- ▶ L'estime de soi: se connaître, dans ses forces et ses faiblesses, suffisamment bien pour avoir de soi une image en rapport avec la réalité
- ▶ La conscience critique: être capable de prendre du recul et d'appréhender les différentes composantes d'une situation et en préciser les trois niveaux, individuel, relationnel et communautaire, et leurs interactions.

Dans une seconde partie, pratique et concrète, elle suggère des pistes pour évoluer de manière individuelle, mieux gérer ses relations aux autres (son médecin, par exemple), agir dans sa communauté. Des témoignages éclairent et enrichissent le propos. En annexe, sont rappelés le principe GIPA, ou «participation accrue des personnes vivant avec le VIH» ainsi que les recommandations de l'Onusida en la matière.

Les médicaments antirétroviraux

La 3^{ème} édition du memento pratique sur les ARV commence par rappeler le rôle et l'importance des deux examens de suivi du traitement ARV : le taux de lymphocytes TCD4+ et la charge virale plasmatique. Il rassemble ensuite 29 fiches médicaments, classées par ordre alphabétique des noms commerciaux.

Pour chaque médicament, sont précisés : la galénique, illustrée d'une photo ; la posologie (nombre de comprimés ou de gélules à prendre par jour et leur répartition dans la journée) ; les éventuelles précautions d'emploi (au cours d'un repas ou non, conservation au réfrigérateur...)



; la composition, spécifiant le nom générique de la ou des molécules en cause ; les médicaments dont l'association est contre-indiquée ; les principaux effets indésirables et la surveillance qu'ils nécessitent.

Ce guide est enrichi d'un schéma regroupant les molécules par classe thérapeutique et illustrant leur mode d'action.

La personne est invitée à s'en servir lors de la consultation médicale et à y noter ses observations.



Avec nos remerciements au CRIPS de Paris pour les textes de présentation

Groupes de parole Femmes Ile de France :

Affiches
format A4

ou petit
flyer

ACTIF SANTÉ **Groupe de parole femmes** 
 Pour les personnes vivants avec le VIH & Virus des Hépatites

Les lundis 13 octobre, 10 novembre, 8 décembre 2014
les lundis 12 janvier, 9 février, 10 mars, 13 avril, 11 mai,
8 juin, 13 juillet 2015
 de 18h30 à 21h00

Les participantes choisissent leurs thèmes et débattent librement par exemple : ...

Quels impacts a le VIH sur ma vie amoureuse?

Dois-je dire à mon entourage que je suis séropositive?

Désir d'enfant(s), comment faire?

Quels sont les risques pour mon enfant?

...

Vous êtes une femme, vous vous posez des questions?

N'hésitez pas venez partager vos ressentis dans nos groupes de paroles

Hôpital Hotel-Dieu **Infos & inscriptions au:**
 1 Parvis Notre-Dame - Place Jean-Paul II, 75004 Paris **09 50 79 61 60**
 Cité **Cité d'une communication locale**

Avec le soutien de  

Atelier organisé par l'association ACTIF Santé
 100 rue d'Orléans 75021 Paris
 secretariat@actif-sante.fr

Atelier organisé dans le cadre du
 programme SNE qui vise à développer
 l'autonomie et la confiance des femmes séropositives,
<http://www.shenprogramme.fr>

Activités conviviales Ile de France :

Format A4 plié
en 3

ACTIF SANTÉ

LES ACTIVITÉS CONVIVIALES
ACTIF SANTÉ



MIEUX VIVRE AU QUOTIDIEN !