

À qui s'adresse-t-elle ?

À qui et où s'adresser ?

qu'est ce que c'est ?

L'éducation thérapeutique



s'adresse aux personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde, spondyloarthrite, rhumatisme psoriasique ainsi qu'à leurs proches.

ça marche !

L'éducation thérapeutique

aide à mieux connaître la maladie, gérer les traitements et la douleur.

L'éducation thérapeutique



donne des solutions pour lutter contre la fatigue, faire de l'activité physique, protéger les articulations et la colonne vertébrale



pour participer à des sessions d'éducation thérapeutique ?

- **Les séances d'éducation thérapeutique** vous sont proposées par l'équipe pluridisciplinaire (médecin, infirmière, pharmacienne, diététicienne, kinésithérapeute, assistante sociale, secrétaire hospitalière et patient expert) du service de rhumatologie du Pr Francis Berenbaum.
- **Les patients invités à participer sont suivis à l'hôpital ou adressés par leur médecin de ville.**

Pour prendre rendez-vous

Tél : 01 49 28 25 20

Mail : etp.rhumato@sat.aphp.fr

Internet : www.larhumato.fr

C'est une démarche de sensibilisation, d'information et d'apprentissage

qui vous est proposée afin de mieux comprendre

votre rhumatisme inflammatoire

**polyarthrite rhumatoïde
spondyloarthrite
rhumatisme psoriasique**

**agir au quotidien • résoudre des problèmes •
faire face à la maladie**

*Elle participe à l'amélioration
de votre qualité de vie
et vous aide à gérer vous-même
votre maladie*



Et en pratique ?

L'éducation thérapeutique s'organise en 4 étapes

1

Une rencontre privilégiée avec vos soignants pour mieux connaître vos besoins et vos attentes

le diagnostic éducatif

« L'infirmière a écouté mes craintes et m'a aidée à trouver des solutions. »

2

Un échange pour se mettre d'accord sur les compétences à acquérir et les activités à réaliser

le contrat d'éducation

« Mon but, c'est retravailler »

3

Un accompagnement personnalisé

les séances d'apprentissage

« Le renouvellement de ces réunions m'apporte une sérénité dans ma maladie »



« J'ai appris beaucoup de choses. Je vais faire du sport »



4

Un bilan régulier pour faire le point

l'évaluation

Des temps d'éducation personnalisés



quelques exemples de compétence

comment ?

Vivre au quotidien connaître la maladie	Discussion et exposé autour d'images et de cartes
Gérer son traitement et sa biothérapie	Apprentissage avec l'infirmière, gestion en groupe des situations de la vie courante Jeu « Ricochet »,
Réduire la douleur et la fatigue	Cas cliniques, conseils des soignants et du patient expert
Protéger les articulations, faire de l'activité physique	Gymnastique collective, Jeu « Ricochet » aides techniques
Bien manger, se relaxer	Atelier diététique, séance de relaxation
Continuer à travailler, se faire aider	Discussion entre participants et avec les assistances sociales