

# 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  
d'ostéoporose ainsi qu'à leurs proches.

### ça marche !

## L'éducation thérapeutique

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



## L'éducation thérapeutique



permet d'adapter son alimentation, de faire  
de l'activité physique pour vivre mieux

## pour participer à des sessions d'éducation thérapeutique ?

- **Les séances d'éducation thérapeutique** vous sont proposées par l'équipe pluridisciplinaire (médecin, infirmière, secrétaire hospitalière, pharmacienne, diététicienne, kinésithérapeute) 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](mailto:etp.rhumato@sat.aphp.fr)  
Internet : [www.larhumato.fr](http://www.larhumato.fr)



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

qui vous est proposée afin de mieux comprendre

## vosre ostéoporose

agir au quotidien ● résoudre des problèmes ●  
faire face à la maladie

« Le magicien d'Os »

*Elle participe à l'amélioration  
de votre qualité de vie  
et renforce votre autonomie*



Conception : équipe pluridisciplinaire du service de rhumatologie - réalisation : service communication des Hôpitaux Universitaires Est Parisien - juin 2014

# Et en pratique ?

## L'éducation thérapeutique s'organise en 4 étapes

## Des temps d'éducation personnalisés

1

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

*le diagnostic éducatif*

*« Avec le jeu Magicien d'Os, j'ai appris en m'amusant »*

2

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

*le contrat d'éducation*

*« J'ai eu des messages d'espoir pour ma maladie »*

3

Un accompagnement personnalisé

*les séances d'apprentissage*

*« Je n'avais pas dansé depuis 30 ans... »*



quelques exemples de compétence	comment ?
Comprendre l'ostéoporose	Visualisation des os, discussion autour d'images et de cartes
Calcium : où le trouver ? Trucs et astuces. Recettes	Atelier diététique avec images et bouteilles d'eau
Se débrouiller avec le traitement	Discussion autour des boîtes de médicaments, résoudre les problèmes de la vie courante
Bien bouger, ne pas tomber	Jeu « Magicien d'Os », gymnastique collective, rythmique pour l'équilibre

*« Je vais reprendre la marche et le chant. »*



4

Un bilan régulier pour faire le point

*l'évaluation*

