

À qui s'adresse-t-elle ?

À qui et où s'adresser

L'éducation thérapeutique

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
assistances sociales