

À qui s'adresse-t-elle ?

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

À qui et où s'adresser

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

Internet : www.larhumato.fr



L'éducation thérapeutique qu'est ce que c'est ?

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

qui vous est proposée afin de mieux comprendre

votre 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 : Direction communication des Hôpitaux Universitaires Est Parisien - février 2016

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

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



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

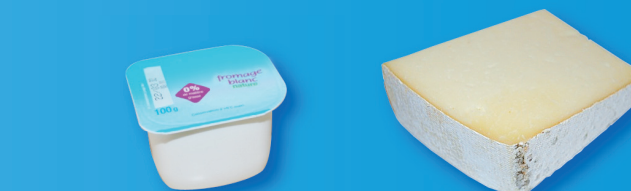
Atelier diététique avec images et bouteilles d'eau

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



- 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 ... »

« Je vais reprendre la marche et le chant. »



- 4** Un bilan régulier pour faire le point

l'évaluation