

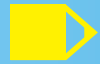
# À qui s'adresse-t-elle ?

# 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](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

### vos 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. »*

## Des temps d'éducation personnalisés



- 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

#### 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