

PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE POUR LES PATIENTS ATTEINTS DE RHUMATISME INFLAMMATOIRE CHRONIQUE

## CONTACT

RENSEIGNEZ-VOUS SUR LES DATES AUPRÈS DU SECRÉTARIAT DE RHUMATOLOGIE POUR VOUS INSCRIRE.

CENTRE HOSPITALIER DE VICHY  
Secrétariat du service de Rhumatologie

 04 70 97 33 45



CENTRE HOSPITALIER DE VICHY



**POLYARTHRITE,  
SPONDYLARTHRITE**  
J'OSE EN PARLER POUR  
MIEUX COMPRENDRE

CONCEPTION : SERVICE COMMUNICATION DU CH VICHY

PROGRAMME D'ÉDUCATION  
THÉRAPEUTIQUE POUR  
LES PATIENTS ATTEINTS DE  
RHUMATISME INFLAMMATOIRE  
CHRONIQUE

SERVICE DE RHUMATOLOGIE



## LE PARCOURS ÉDUCATIF

**L'éducation thérapeutique a pour objectif de renforcer vos capacités et/ou celles de votre entourage, à prendre en charge l'affection qui vous touche.**

**Elle facilite l'appropriation de savoirs et de compétences, pour vous permettre de devenir acteur de votre prise en charge et de mieux vivre votre maladie au quotidien.**

**Le parcours éducatif s'organise de la manière suivante :**

### ■ UN DIAGNOSTIC ÉDUCATIF

Il s'agit d'une rencontre privilégiée avec l'équipe pour mieux connaître vos besoins et vos attentes.

### ■ LA DÉTERMINATION DES OBJECTIFS

C'est un échange pour définir ensemble vos objectifs, les compétences à acquérir.

### ■ DES SÉANCES D'APPRENTISSAGES

Elles sont animées par un médecin, un pharmacien, une diététicienne et un professeur d'activité physique adaptée.

### ■ L'ÉVALUATION

C'est un bilan régulier pour faire le point.

**SI VOUS SOUHAITEZ QU'UN MEMBRE DE VOTRE FAMILLE VOUS ACCOMPAGNE, IL EST LE BIENVENU.**

## LES SÉANCES

### ■ SÉANCES THÉORIQUES

#### **Atelier maladie**

- Identifier les manifestations de votre maladie
- Mieux comprendre votre maladie
- Reconnaître une poussée pour ne pas la laisser s'installer

#### **Atelier traitement**

- Mieux connaître vos traitements
- Prévenir et gérer les effets indésirables
- Gérer ses antidouleurs

#### **Atelier mise en situation en vie quotidienne**

- Savoir réagir aux situations de la vie quotidienne et adapter son traitement

### ■ SÉANCES AUTOUR DE L'HYGIÈNE DE VIE

#### **Atelier diététique**

- Adapter votre alimentation à vos besoins
- Faire le point sur les idées reçues
- Gérer vos apports en calcium

#### **Atelier activité physique**

- Mettre en place une activité physique régulière et adaptée à vos besoins

### ■ MIEUX VIVRE AVEC SA MALADIE

#### **Atelier d'échanges autour de la maladie**

- S'exprimer et échanger sur votre vécu et sur les « trucs et astuces » du quotidien

#### **Atelier relaxation**

- Prendre soin de soi, gérer son stress
- Connaître des bases de relaxation