

Pour qui ?

Les patients atteints d'un Rhumatisme Inflammatoire Chronique (RIC), d'une polyarthrite rhumatoïde, d'une spondylarthrite et leur aidant.

Pourquoi ?

Ce programme a pour but de vous accompagner lors de la découverte, au cours d'une évolution, d'un changement de traitement, au moment qui vous semble le plus opportun dans votre prise en charge.

- Accompagner le patient dans son processus de « devenir autrement le même »
- Comprendre la pathologie
- Contrôler les symptômes
- Améliorer la qualité de vie (nutrition, Activité Sportive Adaptée - APA)
- Repérer les signes d'alerte
- Adapter et être autonome dans son traitement au quotidien
- Exprimer ses difficultés et ses besoins
- Découvrir différentes techniques non médicamenteuses (sophrologie, hypnose,...)
- Connaître ses droits

Info pratiques

Ce programme est ouvert à toute personne atteinte d'un rhumatisme inflammatoire.

- Demander des renseignements auprès de votre médecin rhumatologue
- Contacter Mme Karine Lecouflet, infirmière coordinatrice de ce programme d'éducation thérapeutique

☎ 04 91 80 69 49

✉ klecouflet@hopital-saint-joseph.fr

- Vous pouvez également consulter sur Internet le site des programmes d'éducation : www.oscarsante.org



HÔPITAL SAINT JOSEPH Marseille
26 boulevard de Louvain
13 285 Marseille cedex 08

Retrouvez toutes nos informations sur le site Internet :
www.hopital-saint-joseph.fr

et sur les réseaux sociaux



Hôpital Saint Joseph Officiel

HOPITAL
SAINT JOSEPH
MARSEILLE



EDUCATION THERAPEUTIQUE

**RHUMATISME INFLAMMATOIRE
CHRONIQUE - RIC**

**Vivre au quotidien
avec mon Rhumatisme
Inflammatoire Chronique**

Un programme entièrement gratuit et sans obligation

Quel sont les bénéfices d'un programme d'éducation ?

- Approfondir ses connaissances
- Etre plus autonome dans sa vie au quotidien
- Adopter un mode de vie adapté
- Mieux gérer les répercussions sur sa vie personnelle et professionnelle
- S'exprimer sur ses difficultés, ses besoins...
- Découvrir d'autres techniques pour gérer sa douleur, son stress, ses émotions,...
- Découvrir une activité physique adaptée
- Gagner en autonomie dans ses soins

Tous ces ateliers sont réalisés en présence d'une infirmière, afin de mettre en application des objectifs pédagogiques & d'évaluer les compétences acquises.

Elle assurera le lien avec votre médecin référent.

Programme

ATELIERS COLLECTIFS ou INDIVIDUELS (selon les cas et la demande) par thème

1. ATELIER

Connaissance de la maladie, ses traitements et la surveillance
Animé par des médecins rhumatologues

2. ATELIER

Autonomie dans mon traitement (s'auto-injecter)
Animé par une infirmière

3. ATELIER

Diététique
Maintenir un équilibre alimentaire
Animé par une diététicienne

4. ATELIER

Activité Physique Adaptée - APA
Intégrer une activité physique dans la vie de tous les jours
Animé par un éducateur médico-sportif

5. ATELIER

Approche psychocorporelle
Découverte de l'hypnose et/ou de la sophrologie dans ma prise en charge
Animé par une hypno praticienne et une sophrologue

6. ATELIER

Vivre et travailler avec mon RIC
Animé par une assistante sociale

7. ATELIER

Quand la douleur devient chronique
Le concept de douleur chronique & les outils de prévention à utiliser
Animé par un médecin de l'équipe Douleur

Durée : 1h30/2h chaque atelier selon le thème