



ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

POUR MIEUX VIVRE AU QUOTIDIEN

MIEUX VIVRE AVEC UN RHUMATISME INFLAMMATOIRE CHRONIQUE

ENSEMBLE FAISONS LE TOUR DE LA QUESTION !



PÔLE LOCOMOTEUR

SERVICE DE RHUMATOLOGIE • UNITÉ DE MÉDECINE AMBULATOIRE

INTRODUCTION

L'éducation thérapeutique du patient (ETP) fait partie intégrante des soins.

N'hésitez pas à en parler avec l'équipe qui vous accompagne !

POUR QUI, POURQUOI ?

Vous (ou l'un de vos proches) présentez un rhumatisme inflammatoire chronique et vous ressentez le besoin d'être davantage accompagné(e) pour mieux vivre avec cette maladie ? Ce programme d'éducation thérapeutique peut vous intéresser !

Avec le soutien de professionnels et de patients formés, l'éducation thérapeutique offre des espaces privilégiés vous permettant :

- d'échanger sur la maladie et ses impacts au quotidien ;
- de réfléchir et trouver des solutions adaptées aux difficultés que vous rencontrez ;
- de renforcer les connaissances et les capacités qui vous sont utiles pour gérer au mieux votre situation.

Cet accompagnement peut vous permettre de mieux vivre avec votre maladie au quotidien aussi bien sur le plan personnel, que le plan familial, social et professionnel.



QUOI ?

Dans le cadre de ce programme, les thématiques proposées sont :

MA MALADIE

- Mieux comprendre ma maladie.
- Mieux comprendre les mécanismes de la douleur et mieux les gérer.
- Connaître les signes et savoir réagir. Retour d'expérience.



MON TRAITEMENT



- Comprendre son traitement de fond, de la poussée et de la douleur inflammatoire et savoir agir.
- Identifier les différentes stratégies antalgiques que je peux utiliser.

MON INJECTION SOUS-CUTANÉE

- Réaliser son injection sous-cutanée.
- Savoir gérer la conservation du stylo dans le quotidien et en déplacement.



FAISONS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ENSEMBLE



- Comprendre et trouver des astuces pour sa mobilité.
- Mieux adapter une activité physique.

COMMENT ?

Dans un premier temps, vous rencontrerez une personne de l'équipe d'éducation thérapeutique pour faire le point sur ce qui pourrait vous aider à **mieux vivre avec la maladie** ("bilan éducatif partagé"). Ce temps d'échange vous sera proposé lors de votre hospitalisation, ou lors d'une consultation avec votre rhumatologue hospitalier ou de ville.

Il sera réalisé par un(e) infirmier(e) de l'unité de médecine ambulatoire en présentiel ou à distance, par visio ou téléphone, selon vos possibilités.

Selon vos besoins, vous pourrez ensuite participer à une ou plusieurs séances animées par des professionnels (rhumatologue, infirmier(e), pharmacien(ne), kinésithérapeute, ergothérapeute), et une patiente partenaire, tous formés à l'ETP.

Ces séances sont individuelles (vous et vos proches) et/ou collectives (avec un petit groupe de patients, maximum 6, sur une journée de 10h à 16h). Elles se déroulent dans un cadre bienveillant et confidentiel, favorisant l'expression et le partage d'expériences.

Certaines séances en individuel peuvent également se réaliser en visio ou par téléphone.

Un bilan sera réalisé pour mesurer ce que ces activités vous auront apporté et, si nécessaire, définir avec vous un nouveau parcours d'ETP adapté à vos besoins.

L'ETP fait partie de votre parcours de soins. Les séances sont prises en charge et, avec votre accord, votre médecin traitant est informé de votre participation au programme.

Un parcours personnalisé **avec le choix** d'un :

- parcours individuel ;
- parcours collectif - la présence d'un patient partenaire ;
- parcours mixte individuel/collectif.



Programme déclaré à l'ARS Bretagne

PÔLE LOCOMOTEUR

SERVICE DE RHUMATOLOGIE • UNITÉ DE MÉDECINE AMBULATOIRE

HÔPITAL SUD

16, boulevard de Bulgarie • 35024 Rennes cedex

•

POUR LES DEMANDES DE RENSEIGNEMENTS,
CONTACTEZ L'INFIRMIÈRE
POSTE DE COORDINATION

Tél. : 02 99 26 59 83

De 10 h 30 à 17 h 00

POSTE DE PROGRAMMATION

Tél. : 02 99 26 86 71

De 8 h 30 à 12 h 00