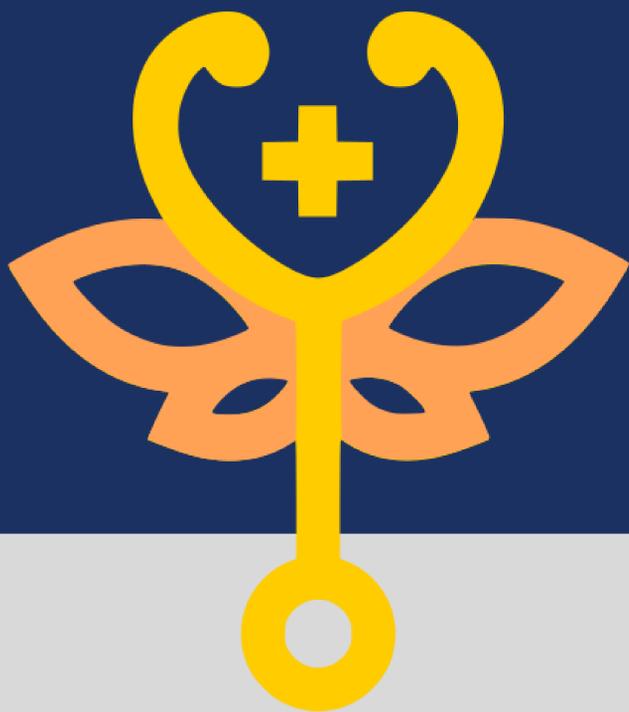




Mieux gérer ses douleurs articulaires

Ateliers collectifs autour
des douleurs articulaires
et rhumatismes



Pôle de santé du Marais

L'éducation thérapeutique : c'est quoi ?

Cela permet d'apprendre à vivre plus sereinement avec sa maladie, de discuter de l'annonce, des traitements, de son évolution

Vivre avec un problème de santé... cela s'apprend !

Vos professionnels vous invitent à des ateliers en petits groupes : basés sur les échanges, ils sont l'occasion de partager avec d'autres personnes comme vous



Comment s'organisent les ateliers ?

Entretien individuel
avec un des professionnels de la Maison de Santé

Utile pour mieux vous connaître et s'adapter à vos besoins !



4 ateliers en groupe :

**Atelier 1 : Améliorer ses douleurs
articulaires**

Atelier 2 : Articulations et alimentation

**Atelier 3 : Articulations et activité
physique**

Atelier 4 : Les médicaments de la douleur

Animés par tous vos professionnels : infirmiers,
pharmaciens, podologues, kinés, médecins, ostéopathes...



Bilan final individuel

Avec votre accord, ce bilan sera transmis à votre médecin traitant

Paroles de participants

Echange

J'apprends des autres des astuces pour mieux me gérer moi-même

Partenariat

Partage d'expérience

Tout le monde parle, tout le monde est écouté

Bienveillance

On se sent plus à l'aise avec les professionnels après avoir participé !
On se sent moins seul



Convivialité

Pour plus d'informations : contacter un des professionnels du Pôle de Santé du Marais ou écrire à poledesantedumarais@gmail.com