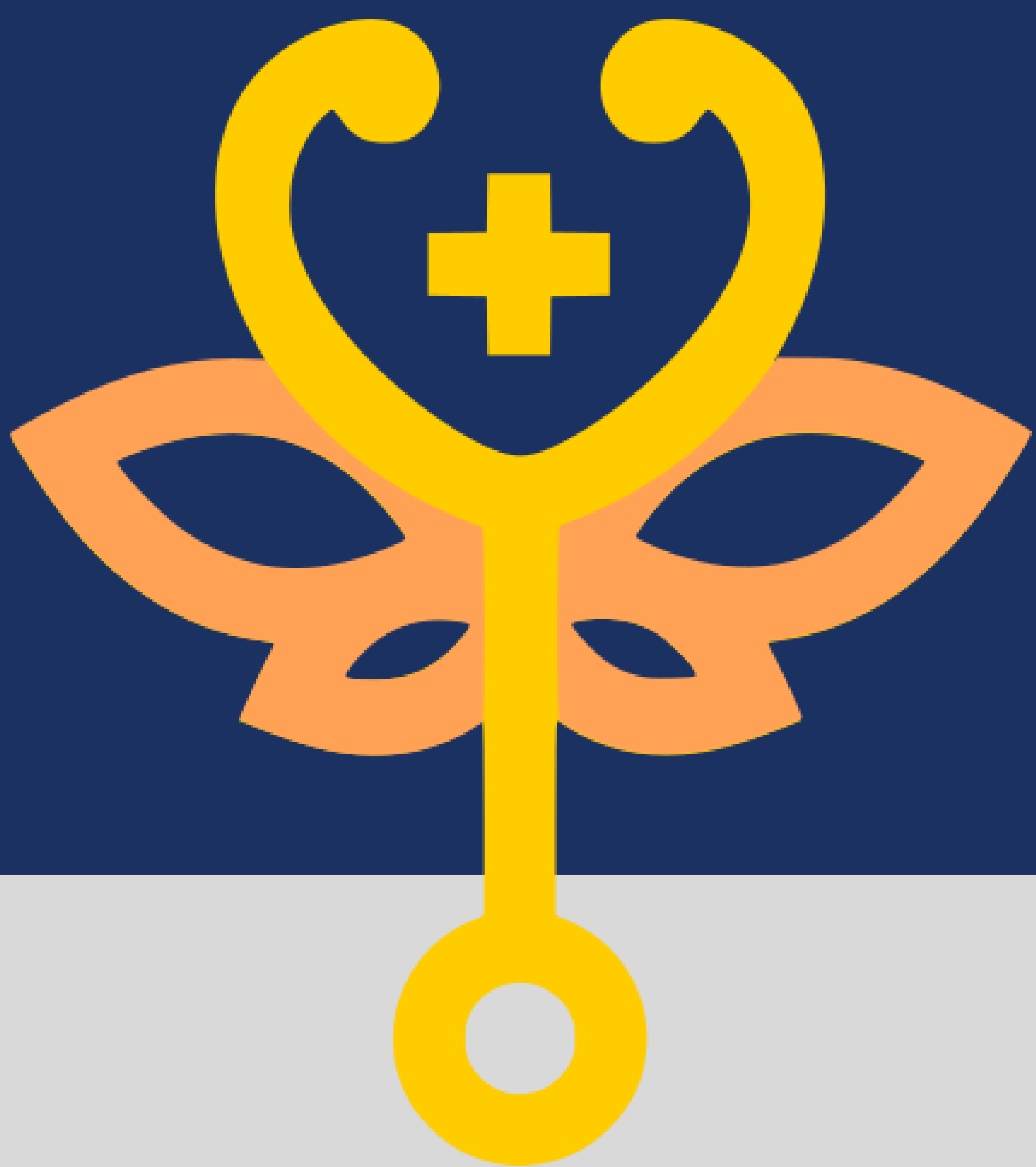




# Mieux gérer ses douleurs articulaires

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](mailto:poledesantedumarais@gmail.com)