



PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT

DESTINÉ AUX PERSONNES ATTEINTES DE FIBROMYALGIE

• BARBOTAN-LES-THERMES •

LES PATIENTS CONCERNÉS PAR LE PROGRAMME FIBR'EAUX

Le programme d'éducation thérapeutique du patient s'adresse aux **personnes atteintes de fibromyalgie, pour les aider à bien gérer leur maladie : comprendre la fibromyalgie et ses traitements, reconnaître et maîtriser les symptômes afin de limiter les douleurs et la fatigue, et améliorer sa qualité de vie.** Il s'inscrit, dans le parcours de soins du patient, en début de pathologie et comme un suivi régulier.

C'est une démarche qui comprend des activités éducatives d'information et d'apprentissage proposées et dispensées par une équipe de professionnels qualifiés : médecins, infirmières, kinésithérapeutes...

Elle s'adresse à toute personne fibromyalgique volontaire, quelle que soit la gravité de sa maladie, ainsi qu'à son entourage.



Le patient qui s'implique dans cette démarche acquiert les compétences utiles pour gérer sa maladie et bien réagir face à des situations difficiles.

Le programme FIBR'Eaux s'intègre ou pas à une cure thermale et optimise le séjour thérapeutique par une prise en charge globale de la fibromyalgie.

SESSIONS 2015

du 4 au 24 mars	du 5 au 25 août
du 6 au 26 mai	du 7 au 27 octobre

Ce programme est **dispensé sur trois semaines**, dans l'établissement thermal de Barbotan-les-Thermes.

Coût du programme par patient : **195 €**

Renseignements & Réservations : 0825 001 977
fibromyalgie.barbotan@chainethermale.fr

LE DÉROULEMENT DU PROGRAMME

1. Lors de la **première consultation**, le médecin thermal valide avec le patient l'utilité du programme.
2. Une **première rencontre avec un professionnel de santé, pour le 1er bilan éducatif**, permet de choisir ensemble les ateliers et activités du programme personnel.
3. Le patient participe aux séances de travail, ateliers collectifs et activités physiques :

APPRENDRE LES CONNAISSANCES UTILES POUR SE PRENDRE EN CHARGE

Ce programme est réalisé par des professionnels de santé formés à l'éducation thérapeutique, il est composé de divers ateliers :

• **Atelier «comprendre sa maladie»** (session de 1h30), pour exprimer les symptômes de sa fibromyalgie, définir la fibromyalgie et citer les composantes de son traitement, expliquer le rôle de chaque soin thermal, si le patient suit une cure thermale.



• **Atelier «moi, ma maladie, et les autres»** (session de 1h30), pour exprimer les difficultés relationnelles, familiales, professionnelles ou sociales auxquelles on est confronté du fait de sa fibromyalgie, découvrir ensemble des éléments d'explication et de solution aux difficultés évoquées.

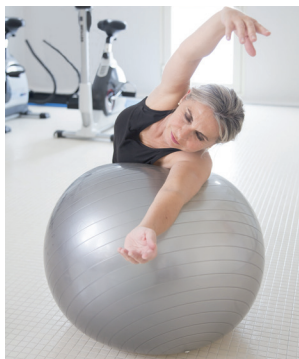
• **Atelier «gérer la douleur et le stress»** (session de 1h30), pour décrire l'impact du stress sur les symptômes de la fibromyalgie, expliquer avec ses mots les mécanismes de la douleur, au plan physique et psychologique, reconnaître la composante émotionnelle de la maladie, identifier les différentes modalités de sa prise en charge, découvrir ensemble des solutions pour gérer la douleur et le stress.

• **Atelier «utiliser les médicaments à bon escient»** (session de 1h30), pour expliquer, avec ses mots, le rôle de chaque médicament que l'on utilise pour soulager sa fibromyalgie, ses avantages et ses inconvénients, situer le rôle des médicaments parmi les autres ressources thérapeutiques.

• **Atelier «bien dormir»** (session de 1h30), pour découvrir ensemble des solutions aux problèmes rencontrés en matière de sommeil : difficultés d'endormissement, réveils nocturnes, sommeil non réparateur, acquérir des connaissances de base sur la physiologie du sommeil, expérimenter des techniques de relaxation.

MAINTENIR SA MOBILITÉ AVEC L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Un entretien individuel aura lieu avec un éducateur médio-sportif afin de déterminer le programme d'activités physiques parmi :



- Parcours de marche aquatique
- Marche nordique adaptée
- Gymnastique et stretching
- Bouger dans l'eau
- Relaxation
- Apprendre à se mouvoir
- Aquagym douce
- Pilates

4. A l'issue du séjour, le patient se rend à son **2ème bilan éducatif** avec le même professionnel de santé pour réaliser son plan d'action personnalisé.
5. Lors de la **dernière consultation**, le médecin thermal valide le plan d'action personnalisé et l'adresse au médecin traitant du patient.
6. Trois mois après le programme, le professionnel de santé, réalisera par téléphone, le **3ème bilan éducatif**, afin d'établir un suivi du plan d'action personnalisé et de vérifier l'atteinte des objectifs fixés.