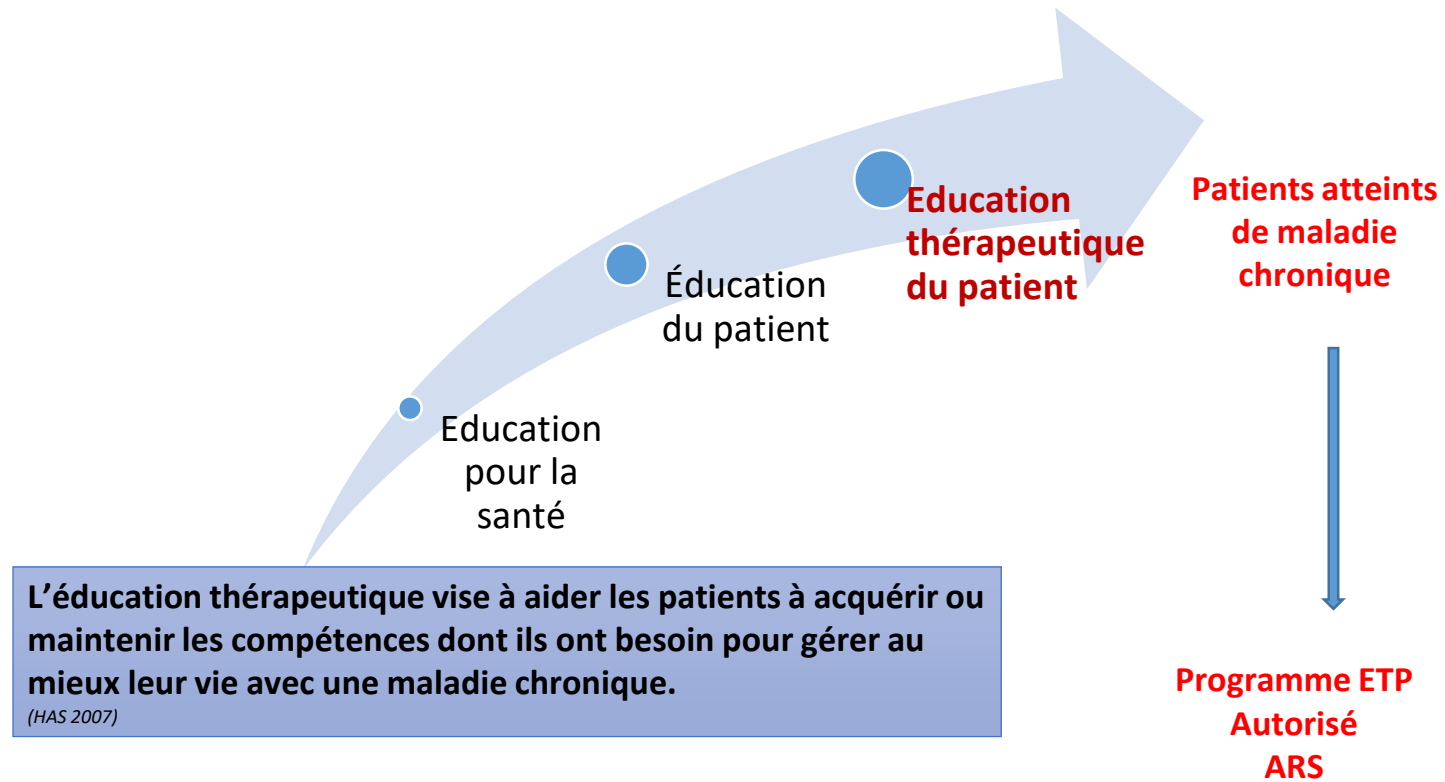




## I. LES SOINS DE FIBROMYALGIE

- **L'EDUCATION THERAPEUTIQUE DU  
PATIENT FIBR'EAUX**

# L'ETP, UN PROCESSUS POUR UNE POPULATION CIBLE



## RAPPEL DE LA DÉFINITION

« Selon la définition de l'OMS de 1998, l'éducation thérapeutique du patient est

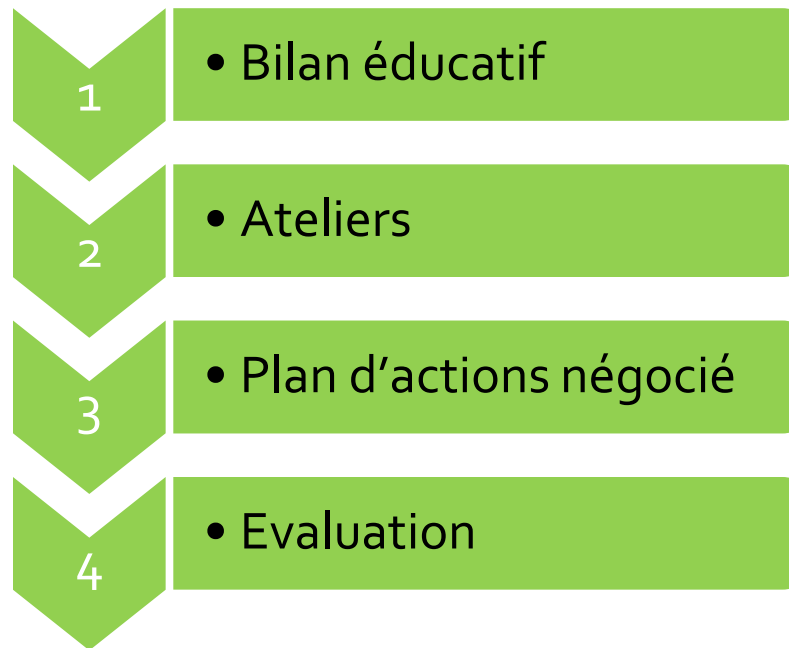
- un processus continu,
- intégré dans les soins,
- et centré sur le patient.

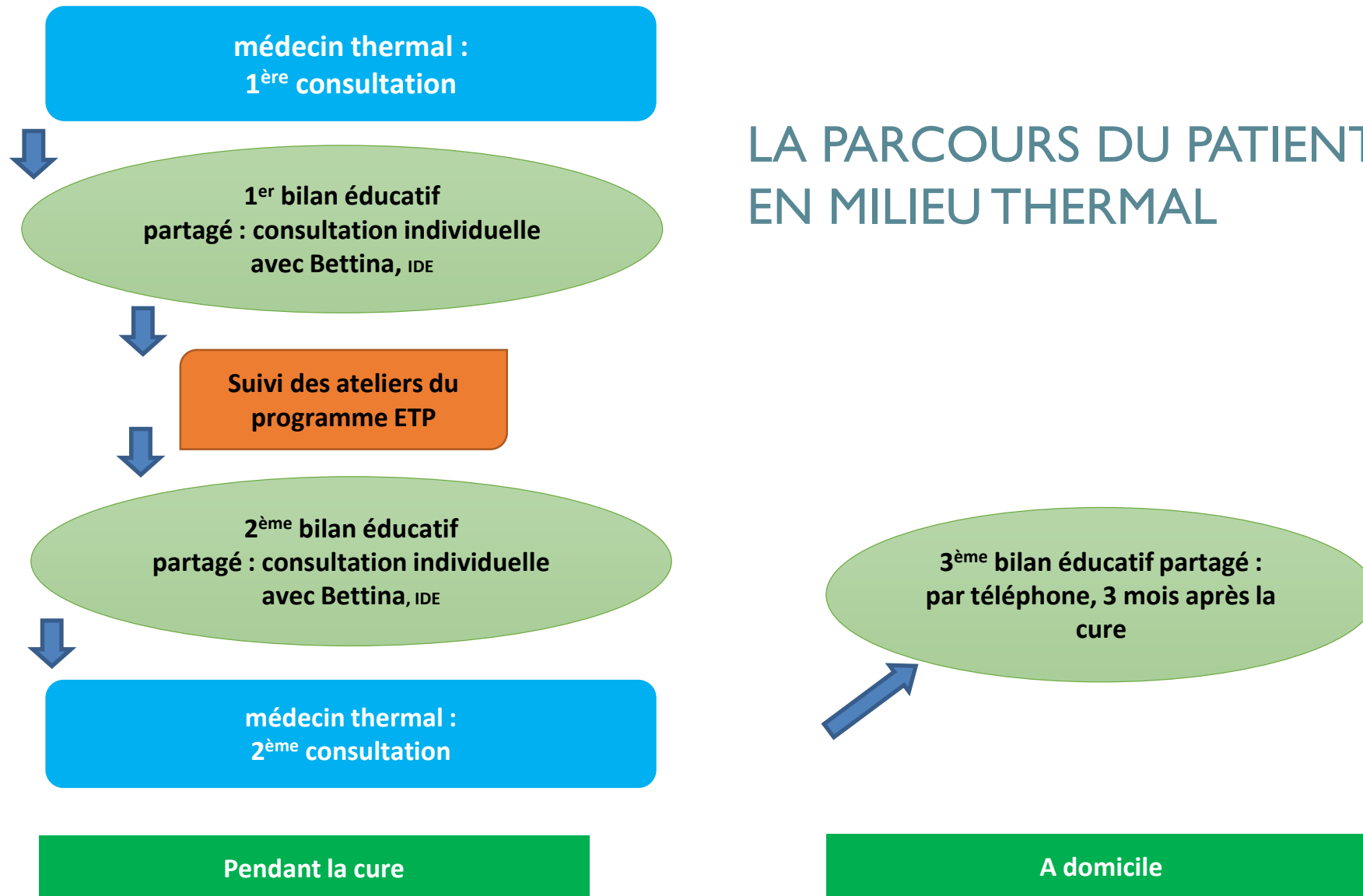
Elle comprend des activités organisées de

- sensibilisation
- d'information
- d'apprentissage
- et d'accompagnement psychosocial

ETP présent dans la loi de santé de 2009, dite aussi loi Bachelot.

# LA DÉMARCHE ETP





# L'ÉVALUATION

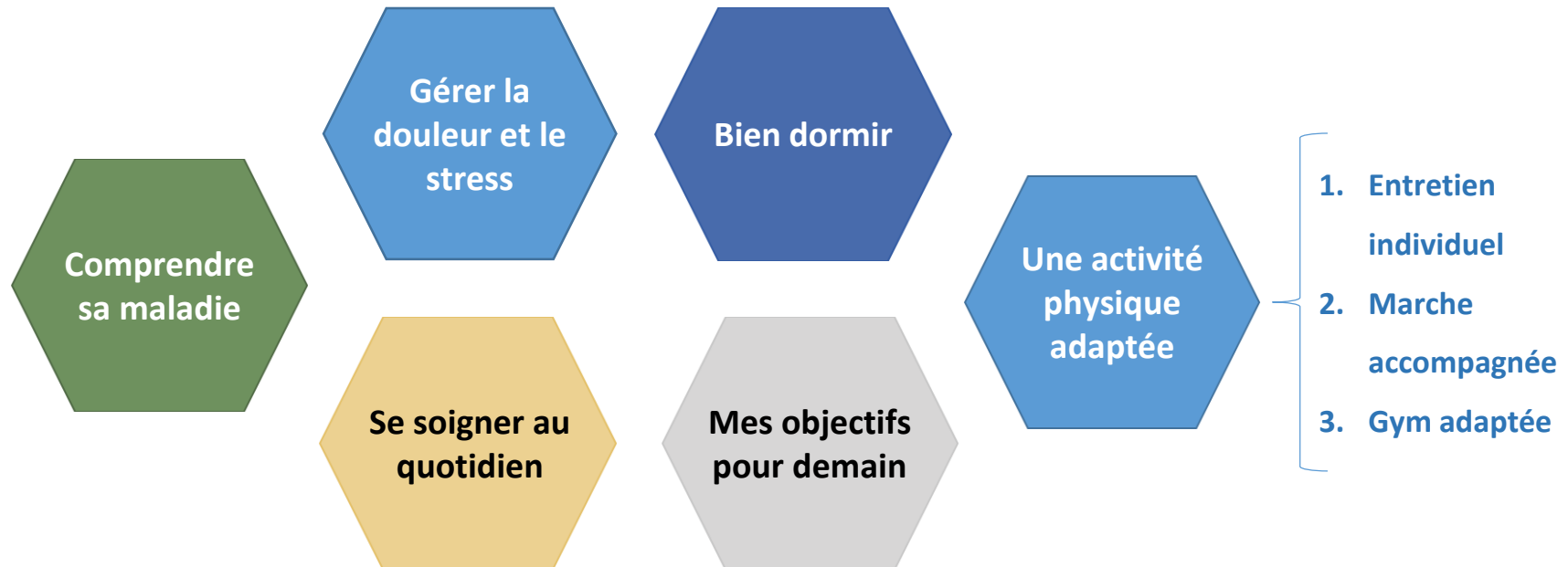
## 3 questionnaires

- Avant ateliers
- Après ateliers
- A 3 mois

## Quand ?

- Avec infirmière, pendant le 1<sup>er</sup> bilan
- Avec infirmière, pendant le 2<sup>nd</sup> bilan
- À domicile

# LES ATELIERS FIBR'EAUX





#### Comprendre sa maladie

- Exprimer les symptômes de sa fibromyalgie ;
- Définir la fibromyalgie et citer les composantes de son traitement.

1h30

#### Gérer la douleur et le stress

- Découvrir et tester des outils permettant de se poser, de récupérer et d'évacuer les tensions physiques et mentales.

1h30

#### Se soigner au quotidien

- Identifier le rapport entretenu avec les médicaments ;
- Décrire les traitements non médicamenteux de la fibromyalgie : psychologiques, psychocorporels et physiques.

1h30

#### Bien dormir

- Acquérir des connaissances de base sur l'influence de la relaxation sur le sommeil ;
- Découvrir des solutions/outils liés à la relaxation pour résoudre les problèmes rencontrés en matière de sommeil : difficultés d'endormissement, réveils nocturnes, sommeil non réparateur...

1h30

#### Mes objectifs pour demain

- Exprimer les difficultés relationnelles, familiales, professionnelles ou sociales du fait de sa fibromyalgie ;
- Découvrir ensemble des éléments d'explication et de solution aux difficultés évoquées.

1h30

#### Bouger Mieux

- Entretien individuel avec un éducateur médico-sportif
- Marche accompagnée :
- Gym Pilates adaptée :

20 min

3 x 1h

3 x 1h

## EQUIPES COORDINATRICES DE L'ETP FIBR'EAUX

- ✓ Les coordinateurs du projet
- ✓ La coordinatrice logistique
- ✓ IDE
- ✓ Les animateurs d'ateliers
- ✓ Les infirmières thermales

- Médecin thermal
- Pharmacienne
- Coordinatrice logistique
- 2 patientes expertes :  
Isabelle Lucheux et Marie-Gérard Marignale
- 2 sophrologues
- 1 éducateur sportif

## ETP FIBR'EAUX

- 150 euros à la charge du curiste
- Payé à l'établissement thermal

# ÉDUCATION À LA SANTÉ : FIBROMYALGIE, JE RELÈVE LE DÉFI

- 1 atelier Connaître la fibromyalgie / Groupe de Parole
- 1 atelier du Sommeil
- 1 atelier Mémoire et Concentration
- 1 séance de Sophrologie et Gestion du stress
- 2 séances d'activité physique douce :
  - 1 séance de Marche Nordique Douce
  - 1 séance de Stretching

*Ce programme est proposé à 50€ de mars à novembre, en complément de votre cure, et non pris en charge par les organismes sociaux.*