

L'atelier « Et si je me faisais aider »

(animé par un ergothérapeute et une assistante sociale)

Cet atelier vous permet de savoir comment adapter vos activités et aménager votre mode de vie, voire éventuellement votre habitat pour améliorer votre confort, favoriser le maintien de votre autonomie.



L'atelier pour les aidants « Et si on comprenait mieux sa fatigue »

(animé par un Médecin et une Psychologue)

Cet atelier est spécifiquement dédié aux aidants. L'objectif de cet atelier est d'améliorer la compréhension et la gestion de la fatigue de son proche atteint de S.E.P.. L'aidant peut partager son ressenti et son vécu de la vie avec un proche atteint de SEP avec d'autres aidants du groupe. L'objectif est d'informer et sensibiliser les aidants sur les répercussions en termes de fatigue de la sclérose en plaques, d'apprendre à l'aidant à observer ses réactions et à prévenir son propre épuisement.



Qui est l'équipe d'ETP ?



L'équipe du programme d'ETP est pluridisciplinaire. Elle est composée de :

- Médecin spécialiste en médecine physique et de réadaptation (MPR)
- Masseurs-kinésithérapeutes
- Infirmières
- Educateur d'activités physiques adaptées
- Psychologue et neuropsychologue
- Assistante sociale

N'hésitez pas à nous faire part de votre intérêt et de vos disponibilités



Contacts : **03-88-21-16-12** – Secrétariat du Docteur **Marie-Claude Delplancq** (Médecin MPR) ou au cours de votre prise en charge.

Education thérapeutique :
"Sclérose en plaques : mieux vivre avec la fatigue »



Je participe
à un programme
**D'EDUCATION
THERAPEUTIQUE**



**GROUPE ALSACE
UGECAM**
Soigner, rééduquer, réinsérer : la santé sans préjugés
**Institut Universitaire de Réadaptation
Clemenceau - Strasbourg**

L'ETP, qu'est ce que c'est ?



L'Education thérapeutique du patient (ETP) vous permet d'acquérir des connaissances et des compétences pour gérer au mieux votre vie quotidienne et gagner en qualité de vie.

L'objectif de ce programme est de mieux connaître la fatigue, de trouver des stratégies pour lutter contre la fatigue, de mieux gérer le quotidien et d'échanger sur le vécu.

Nous vous proposons de participer à ce programme, ainsi que vos proches.

Où se déroulent les séances et combien de temps durent-elles ?



Les ateliers d'ETP se déroulent au sein de l'établissement, lors de deux journées à une semaine d'intervalle.

Chaque séance dure environ 1h30.

Les différents ateliers sont animés par une équipe de thérapeutes de l'établissement formés à l'ETP.

Les séances s'appuient sur des activités éducatives et des supports adaptés à chaque

objectif, dont le contenu est validé par l'ensemble de notre équipe. A l'issue de chaque séance, des supports vous seront remis, que vous pourrez intégrer dans votre dossier d'éducation thérapeutique.

Comment intégrer le programme ?



Vous choisissez librement d'entrer dans le programme et vous pouvez le quand vous le souhaitez.

Au cours d'un entretien avec un membre de l'équipe (en consultation, en hôpital de jour ou en hospitalisation complète), nous déterminons ensemble vos besoins et vos attentes et les différents ateliers auxquels vous participerez.

Un planning vous sera remis pour vous indiquer les lieux et horaires de chaque atelier.

Quels sont les ateliers proposés ?



Le programme comprend **4 ateliers collectifs** (groupe de 4 à 6 participants) ainsi qu'un atelier pour vos aidants qui peut être proposé à une personne de votre entourage, avec votre accord.

L'atelier « Et si je connaissais mieux »

(animé par une neuropsychologue –une Infirmière)

Cet atelier vous permettra d'identifier et de mieux connaître le mécanisme de la fatigue, de définir et de comprendre ses symptômes.



L'atelier « Et si j'osais Bouger » (animé par un éducateur en activités physiques adaptées et/ou un masseur-kinésithérapeute)

En groupe, nous vous proposons d'apprendre à réaliser des auto exercices et d'adapter vos activités, en toute sécurité. Tout au long de votre prise en charge, nous vous conseillerons afin d'adapter vos efforts à votre pathologie.



L'atelier « Et si on en parlait »

(animé par une Infirmière et une psychologue)

Cet atelier vous permet d'aborder, en groupe, le vécu de la fatigue, son impact sur les différentes situations de la vie quotidienne et de partager votre ressenti avec les autres patients concernés.