

EDUCATION THERAPEUTIQUE DU PATIENT EN MILIEU THERMAL
ETP FIBR'eaux

L'éducation thérapeutique du patient doit permettre au malade de vivre avec sa maladie en améliorant sa qualité de vie. Ce programme est réalisé par des professionnels de santé formés à l'éducation thérapeutique.

Le déroulement du programme FIBR'eaux

- **Consultation médicale à l'arrivée**
- **Premier bilan éducatif partagé avec une infirmière IDE**
- **Participation aux activités (petit groupe maxi 10 personnes) :**
 - « Comprendre sa maladie » avec un patient expert
 - Exprimer les symptômes de sa fibromyalgie ;
 - Définir la fibromyalgie et citer les composantes de son traitement.
 - « Gérer la douleur et le stress » avec une sophrologue
 - Découvrir et tester des outils permettant de se poser, de récupérer et d'évacuer les tensions physiques et mentales.
 - « Se soigner au quotidien » avec un pharmacien
 - Identifier le rapport entretenu avec les médicaments ;
 - Décrire les traitements non médicamenteux de la fibromyalgie : psychologiques, psychocorporels et physiques.
 - « Bien dormir » avec une sophrologue
 - 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...
 - « Mes objectifs pour demain » avec un patient expert
 - 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.
 - « Bouger Mieux » un éducateur sportif (3 séances)
 - Pratiquer et savoir gérer une activité physique d'endurance faible à modérée ;
 - Augmenter ses capacités fonctionnelles par le mouvement : gym Pilates et marche nordique.
- **Deuxième bilan éducatif partagé avec une infirmière IDE**
- **Consultation médicale au départ**
- **Troisième bilan éducatif partagé avec la même infirmière (téléphone), 3 mois après la cure**

Les ateliers ont lieu en après-midi, à l'Institut du Thermalisme

Le prix : 150€, non pris en charge par l'Assurance Maladie.

Le calendrier des sessions 2019

du 4 au 23 mars 2019
du 1^{er} au 20 juillet 2019
du 7 au 26 octobre 2019

Pour tout renseignement : etpfibromyalgie@dax-tourisme.com – Tél : 05 47 55 80 22

Pour réserver, contactez directement votre établissement thermal