

# Le MAGICIEN d'OS

## Programme d'Éducation thérapeutique pour les patients atteints d'ostéoporose.

Service de Rhumatologie  
Hôpital Saint Antoine

Programme agréé par Agence  
régionale de santé d'Île de  
France

Informations actualisées janvier 2018

[www.larhumato.fr](http://www.larhumato.fr)



Hôpitaux  
Universitaires  
Est Parisien

SAINT-ANTOINE

# Pour participer à ce programme :

## ▶ Dans tous les cas :

- Téléphone du secrétariat 01 49 28 25 20
- adresse mail responsable du programme [catherine.beauvais@aphp.fr](mailto:catherine.beauvais@aphp.fr)

## ▶ Pour les séances collectives

- adresse mail dédiée [catherine.beauvais@aphp.fr](mailto:catherine.beauvais@aphp.fr)  
ou [etp.rhumato@sat.aphp.fr](mailto:etp.rhumato@sat.aphp.fr)
- Téléphone : 01 71 97 03 05
- plannings des séances sur [www.larhumato.fr](http://www.larhumato.fr)

## ▶ Pour les séances individuelles

- Téléphone 01 49 28 33 26

▶ Vous pouvez participer même si vous n'êtes pas suivi dans le service de rhumatologie.

▶ Vous pouvez venir accompagné(e) d'un proche

# L'éducation thérapeutique répond aux questions que vous vous posez sur l'ostéoporose :

D'où vient mon ostéoporose ?  
Comment savoir si mon traitement est efficace ?

Quels sont les vrais risques de mon traitement ?  
Quelle alimentation pour mes os ?

Combien de temps faudra-t-il me soigner ?

Comment éviter de tomber ?

Comment faire si je ne supporte pas le lait ?

Quelle activité physique sera bénéfique pour mes os ?

# Quels professionnels participent à ce programme ?

C'est un programme pluridisciplinaire auquel participent :

1 médecin rhumatologue, 2 infirmiers,  
1 kinésithérapeute, 1 diététicienne,  
1 pharmacienne

Et aussi 1 secrétaire médicale, 1 secrétaire hospitalière

# Selon vos besoins : plusieurs types de séances ou ateliers

- ▶ Les séances individuelles
- ▶ Les journées ou demi journées d'ateliers de groupe : vous pouvez venir accompagné(e) d'un proche

# L'entretien initial avec un membre de l'équipe

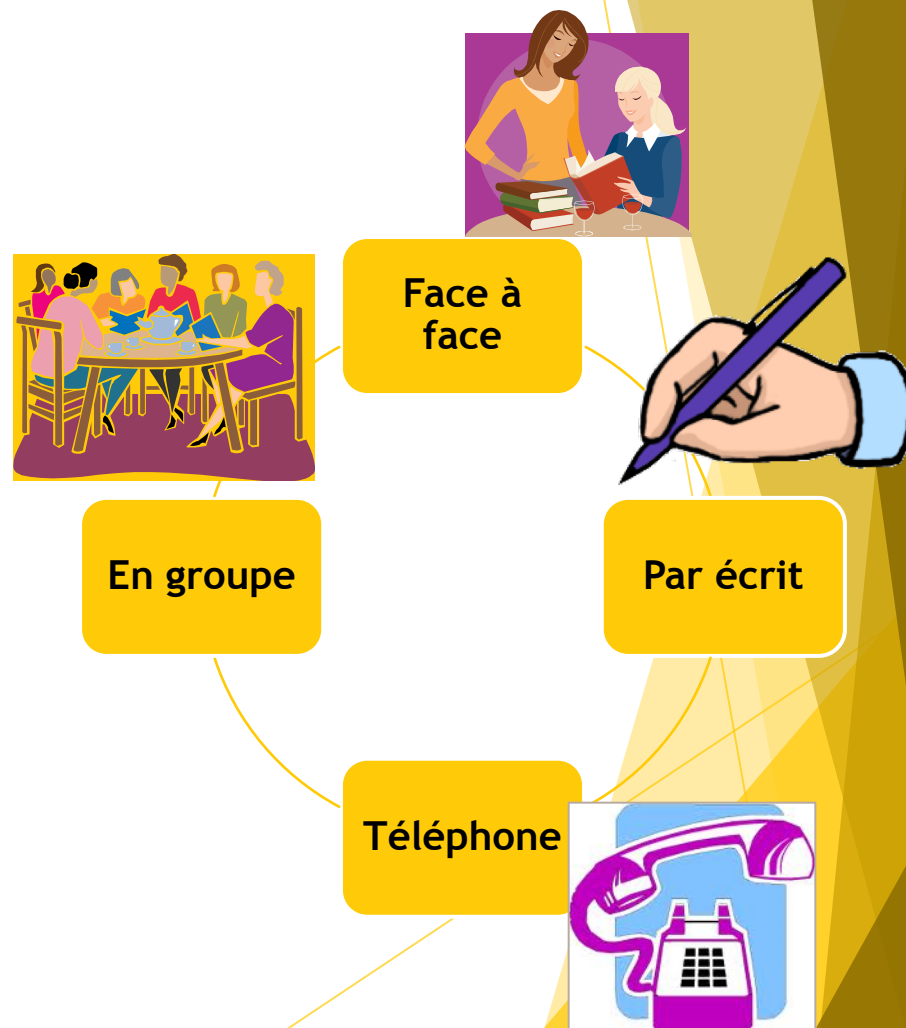
Vous exprimez vos besoins, votre vécu, vos projets avec la maladie.

Le soignant vous écoute et dialogue avec vous.

Le but est de trouver ensemble des objectifs et des solutions pour aller mieux.

Cet entretien a lieu au téléphone si l'emploi du temps ne permet pas une entrevue initiale en face à face.

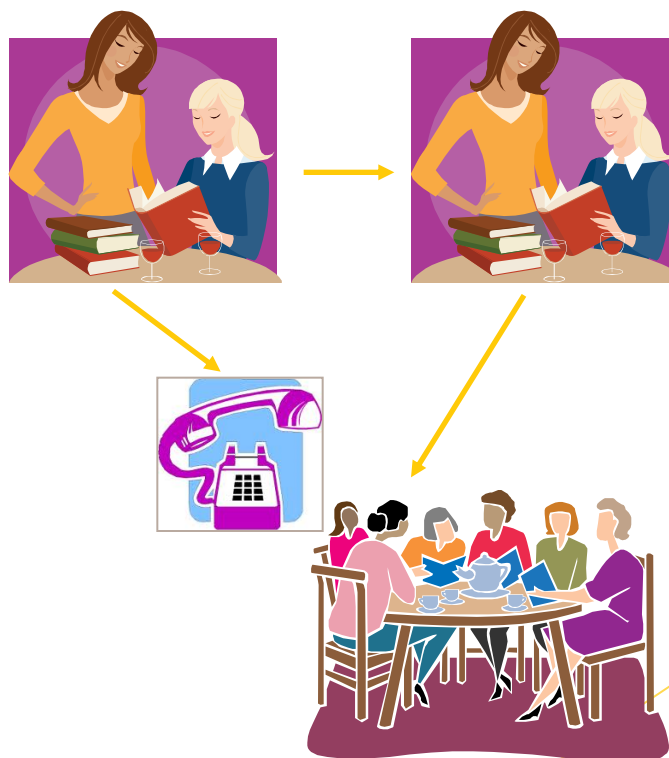
Des questionnaires vous sont proposés pour mieux vous connaître.



# Les consultations individuelles : les CESAR\*

Les consultations CESAR\* principalement réalisées par les infirmières.

Les infirmières vous proposent aussi de participer aux séances collectives.



\*Consultation d'Education et de Suivi des Affections Rhumatismales

# Journée de groupe : Ostéoporose (1)

Matin 9 h 15 Accueil

9 h30 - 10h 45 Atelier Connaître l'ostéoporose. Causes Conséquences et vécu Médecin

Pause

11 h - 12 h 30 Atelier traitements de l'ostéoporose et leur objectifs. Comprendre son ordonnance.

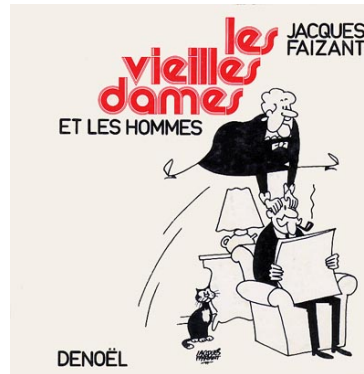
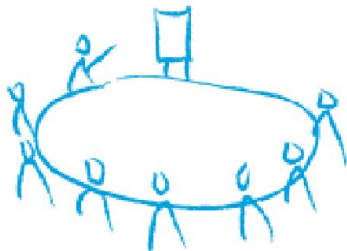
Se motiver se soigner Pharmacienne.

12 h 30-13h 30 déjeuner

Après midi

13h 30 - 14h 30 Jeu Magicien d'Os : ne pas tomber, Gymnastique quotidienne et activité physique les zones à risques de tomber Médecin

14h 30- 15 h 30 Le calcium : où le trouver dans l'alimentation Trucs et astuces. Recettes Diététicienne

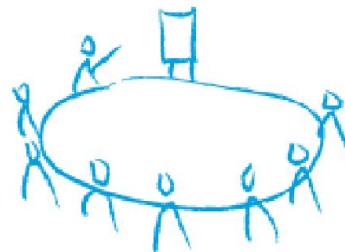
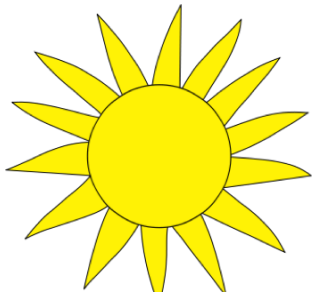
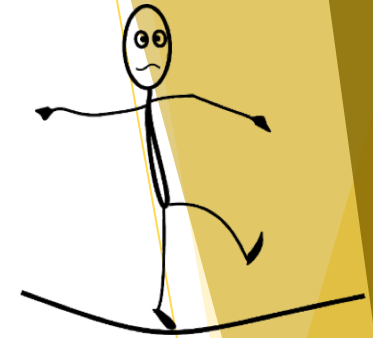




# Demi journée de groupe : Ostéoporose (2)

## Le jeu Magicien d'OS et exercices d'équilibre

- Les séances ont lieu de 14 h30 à 17 h
- Le jeu Magicien d'OS proposé en priorité aux patients ayant déjà participé au programme après un délai d'environ 2 à 4 mois.
- Les patients ayant eu au moins une séance d'éducation sont également conviés.
- Autour d'un jeu convivial sont abordés la vie quotidienne, l'alimentation, les messages à retenir sur les médicaments, l'activité physique ...
- Des exercices entretiennent l'équilibre et le moral...



# Et après ?

- ▶ A l'issue des séances des documents vous sont donnés. Montrez- les à vos médecins et votre entourage.
- ▶ Après les séances de groupe, vous recevrez par mail la totalité des documents (vous pouvez aussi amener une clé USB) et un programme d'entretien de vos connaissances.
- ▶ Votre rhumatologue et votre médecin sont informés de votre participation à ce programme. Un compte rendu vous est adressé et à vos médecins avec votre accord.
- ▶ Ce programme est un complément à votre prise en charge habituelle.

# Et après ?

- ▶ Vous pouvez revenir assister à tout ou partie du programme
- ▶ Si vous souhaitez faire de l'activité physique adaptée, nous vous indiquerons la marche à suivre en partenariat avec la Mairie de Paris



Hôpitaux  
Universitaires  
Est Parisien

SAINT-ANTOINE

