

Le MAGICIEN d'OS

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

Service de Rhumatologie
Hôpital Saint Antoine

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

Informations actualisées février 2019

www.larhumato.fr



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
- **Pour les séances collectives**
 - adresse mail dédiée catherine.beauvais@aphp.fr
 - **plannings des séances sur www.larhumato.fr**
- **Pour les séances individuelles**
 - ide.endocrinologie.sat@aphp.fr
- ▶ **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, 1 infirmier,
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

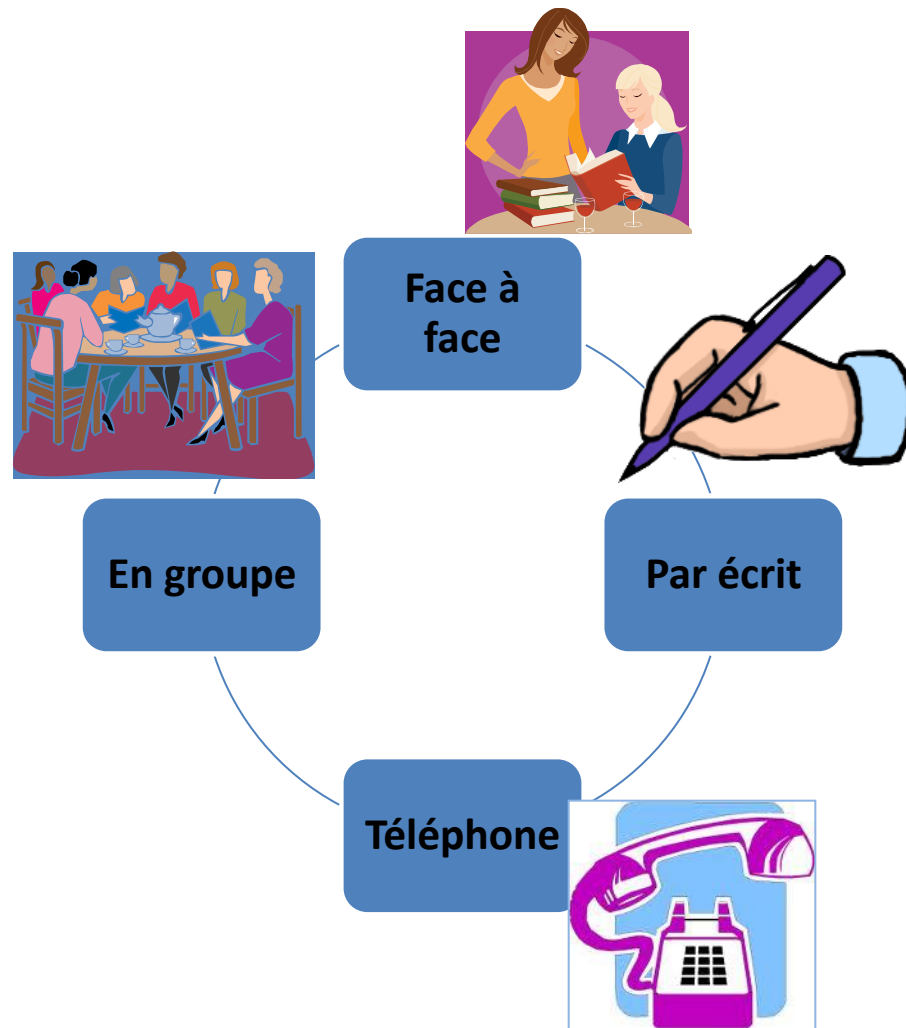
Vous exprimez vos besoins, votre vécu, vos projets avec la maladie.

Le soignant vous écoute et dialogue avec vous.

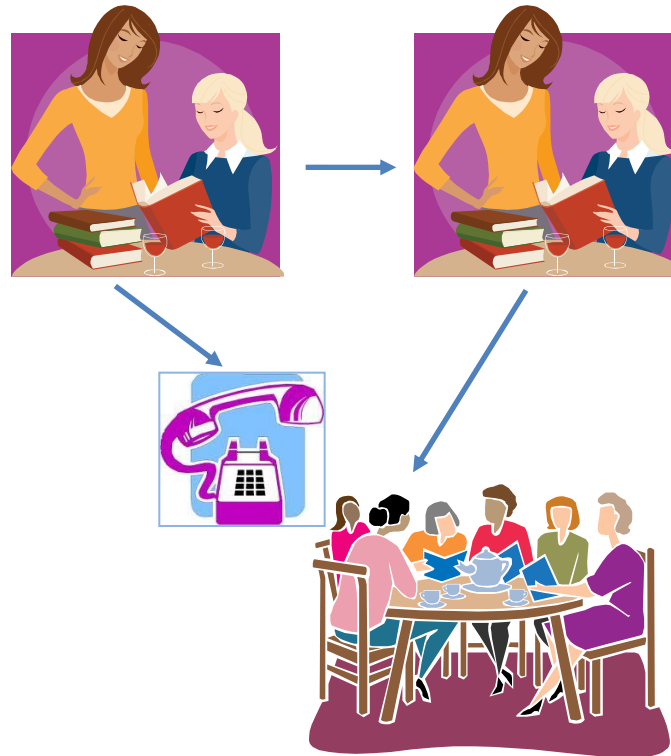
Le but est de trouver ensemble des objectifs et des solutions pour aller mieux.

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 par un infirmier du service



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.

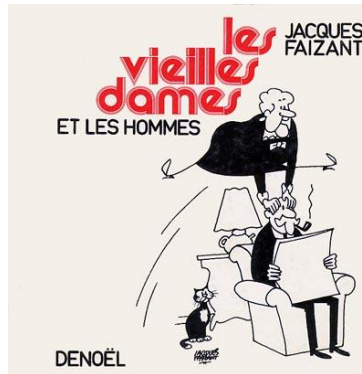
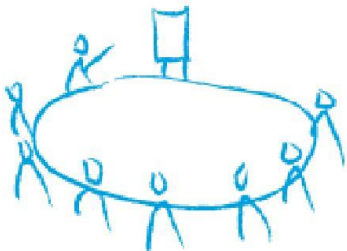
Se motiver se soigner Pharmacienne.

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

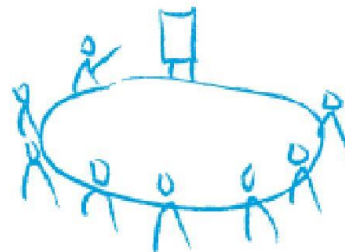
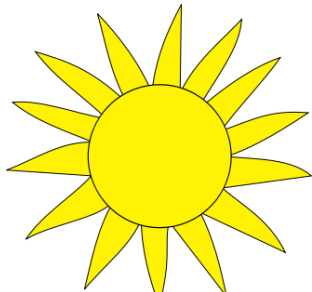
14h 30– 15 h 30Le calcium : où le
trouver dans l'alimentation Trucs et
astuces. Recettes Diététicienne



Demi journée de groupe : Ostéoporose (2)

Le jeu Magicien d'OS et exercices d'équilibre

- Les séances ont lieu de 14 h à 17 h
- Le jeu Magicien d'OS proposé en priorité aux patients ayant déjà participé au programme après un délai d'environ 2 .
- 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.
- 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.

Une réunion d'information pour les proches et les patients ensemble

- Le samedi matin de 9h 45 à 12 h : 1 fois par an
- Vous pouvez venir accompagné de vos proches ou ceux-ci peuvent venir seuls.