

# RICOCHET

Programme d'Éducation thérapeutique  
pour les patients atteints de rhumatismes inflammatoires  
chroniques :

Polyarthrite rhumatoïde, spondyloarthrite et rhumatisme  
psoriasique

Service de Rhumatologie  
Hôpital Saint Antoine

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



Hôpitaux  
Universitaires  
Est Parisien

Informations actualisées février 2019

SAINT-ANTOINE

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

# Pour participer à ce programme :

- **Dans tous les cas :**
    - Responsable du programme [catherine.beauvais@aphp.fr](mailto:catherine.beauvais@aphp.fr)
  - **Pour les séances collectives :**
    - Adresse mail dédié : [catherine.beauvais@aphp.fr](mailto:catherine.beauvais@aphp.fr)
    - Téléphone : Secrétariat : 01 49 28 25 20
    - **Plannings des séances sur [www.larhumato.fr](http://www.larhumato.fr)**
  - **Pour les séances individuelles**
    - Téléphone 01 49 28 33 26
    - Adresse mail de l'hôpital de jour [ide-hdj.rhumatologie.sat@aphp.fr](mailto:ide-hdj.rhumatologie.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**

**RICochET**

L'éducation thérapeutique répond aux questions que vous vous posez sur votre rhumatisme :

D'où vient mon rhumatisme ?  
Comment soulager la douleur ?

Faut-il modifier mon alimentation ?  
Pourquoi faut-il prendre autant de médicaments ?

Comment vais-je me débrouiller avec ma biothérapie ?  
Comment améliorer la fatigue ?

Puis-je continuer à faire du sport ?  
Que va-t-il se passer dans l'avenir à mon travail ?  
A qui parler lorsque le moral ne va pas ?

# Quels professionnels participent à ce programme ?

C'est un programme pluridisciplinaire auquel participent :

1 médecin rhumatologue , 3 infirmières,

1 kinésithérapeute, 1 diététicienne

2 patients experts membre d'association de patients

Et aussi 1 secrétaire médicale, 1 secrétaire hospitalière

# Selon vos besoins : plusieurs types de séances ou ateliers

Séances individuelles

Ateliers de groupe

- en journée
- en demi-journée
- en fin d'après midi (happy hour)

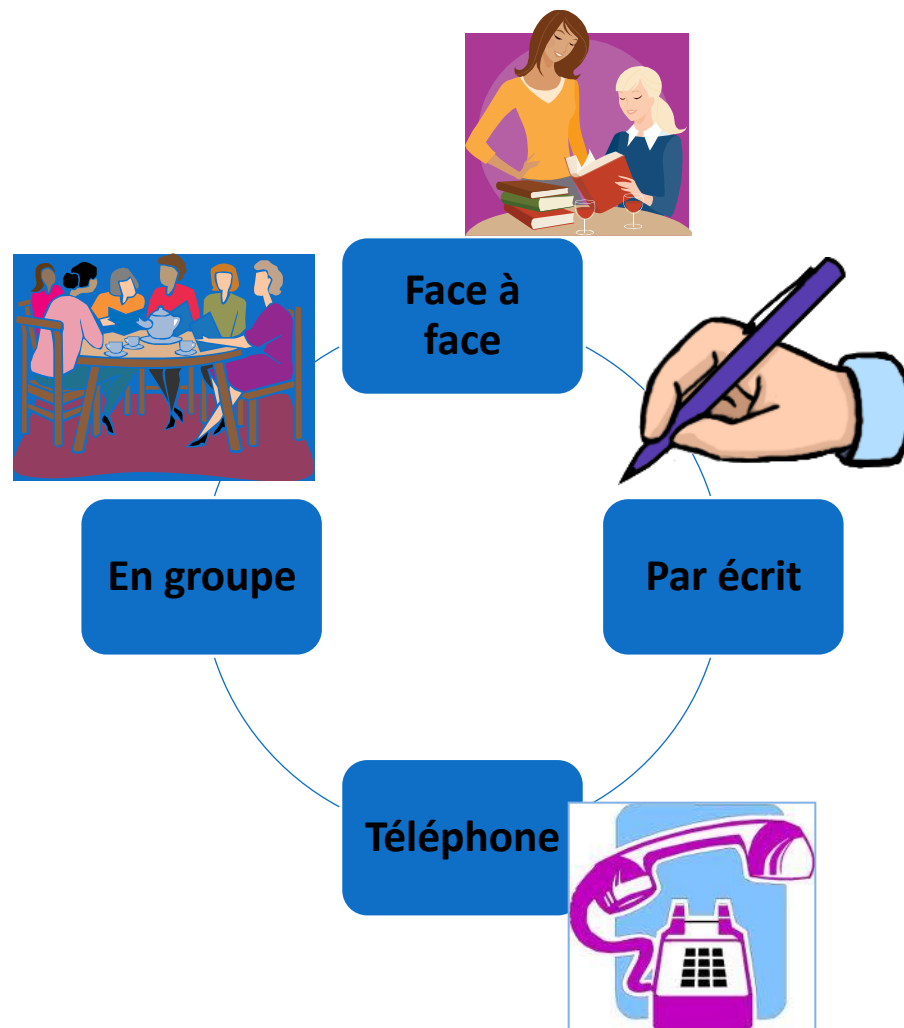


Réunions  
d'information à  
destination de vos  
proches

Consultation de suite  
d'annonce (juste  
après le diagnostic)

# 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.

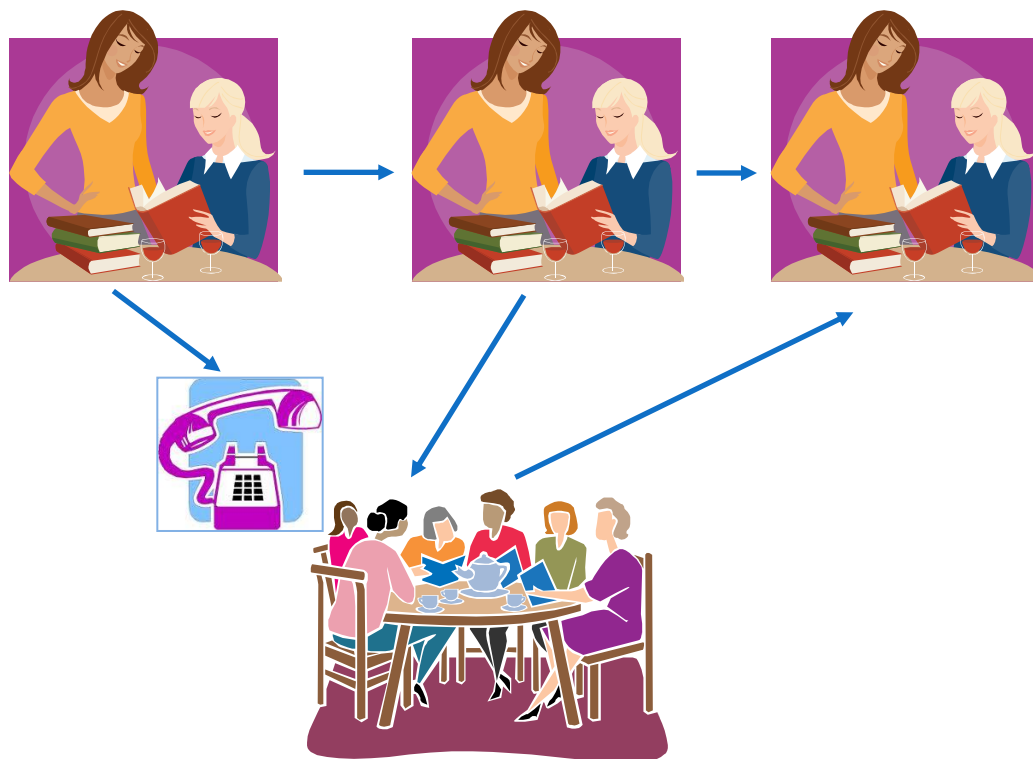


# Les consultations individuelles : les CESAR\*

Les CESAR\* ont lieu

- lorsque les patients sont hospitalisés.
- Ou en consultation externe

Elles sont principalement réalisées par les infirmières



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

# Ateliers en journée le mardi matin et/ou après midi polyarthrite session 1

Matin 9 h 15 Accueil

9 h 30 – 11h **Atelier Connaître la polyarthrite et mieux vivre avec** Médecin et patient « expert » membre d'association de patients

11 h : pause

11 h 15 - 12 h 15 **Atelier Les traitements de la polyarthrite et leur objectifs. Comprendre mon ordonnance.** Médecin. Patient « expert »

12 h 15 – 12 h45 **Atelier Diététique** Diététicienne

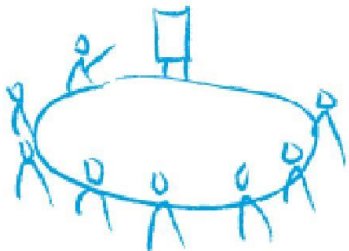
12 h 45 -14h déjeuner et pause

Après midi

14h – 14h 45 **Atelier : Trucs et astuces pour protéger les articulations. Aides techniques.** Kinésithérapeute

14h 45 – 15 h 45 **L'atelier du mouvement : la gymnastique quotidienne.** Kinésithérapeute

15h 45 **Relaxation**





# Ateliers en journée le mardi matin et/ou après midi polyarthrite session 2

Matin 9 h 15 Accueil

9 h30 11 h Atelier : vivre avec un traitement de la polyarthrite et une biothérapie dans la vie courante.

Les médicaments de la douleur Médecin.  
Patient « expert »

11 h : pause

11 h 15 –12h 15 Atelier La fatigue : la comprendre, la gérer . Médecin. Patient « expert »

12 h 15 – 12 h45 Atelier diététique  
Diététicienne

12 h 45 -14h déjeuner et pause

14h – 14h 30 Gymnastique quotidienne.  
Kinésithérapeute

14h 30 – 15 h 30 atelier du mouvement :  
quelle activité, quel sport avec une  
polyarthrite Kinésithérapeute

15h 45 Relaxation



# Ateliers en journée le mardi matin et/ou après midi

## spondyloarthrite rhumatismes psoriasique

### session 1

Matin 9 h 15 Accueil

9 h 30 - 10h30 **Atelier Connaître la spondyloarthrite et le rhumatisme psoriasique et mieux vivre avec** Médecin et patient

« expert » membre d'association de patients

11 h : pause

11 h 15 - 12 h 15 **Atelier Les traitements de la spondyloarthrite et du rhumatisme psoriasique et leur objectifs. Comprendre mon ordonnance.**

Médecin. Patient « expert »

12 h 15 – 12 h45 **Atelier Diététique**

Diététicienne

12 h 45 -14h déjeuner et pause

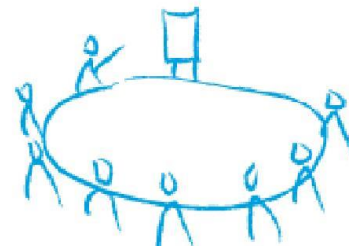
Après midi

14h – 14h 30 **Atelier : Trucs et astuces pour protéger le dos et les articulations. Aides techniques.**

Kinésithérapeute

14h 30 – 15 h 30 **L'atelier du mouvement : la gymnastique quotidienne.**

15h 30 **Relaxation**



# Ateliers en journée le mardi matin et/ou après midi spondyloarthrite rhumatismes psoriasique session 2

Matin 9 h 15 Accueil

9 h30 10 h 45 Atelier : vivre avec un traitement la spondyloarthrite et le rhumatisme psoriasique et une biothérapie dans la vie courante.

Les médicaments de la douleur Médecin.  
Patient « expert »

10 h 45 : pause

11 h –12h 15 Atelier La fatigue : la comprendre, la gérer. Médecin. Patient « expert »

12 h 15 – 12 h45 Atelier diététique  
Diététicienne

12 h 45 -14h déjeuner et pause

14h – 14h 30 Gymnastique quotidienne.  
Kinésithérapeute

14h 30 – 15 h 30 atelier du mouvement :  
quelle activité, quel sport avec la  
spondyloarthrite et le rhumatisme  
psoriasique Kinésithérapeute

15 h 45 Relaxation



# Les ateliers « happy hour » du mardi 17h15 -19 h tous types de rhumatisme inflammatoire\*

Gérer la douleur

Quel sport avec un rhumatisme

Prévenir les maladie associées  
aux rhumatismes

Jeu Ricochet Polyarthrite

Jeu Ricochet Spondyloathrite

Relaxation lutter contre le stress

Les traitements non  
médicamenteux de la douleur

Gérer sa biothérapie ou son traitement  
de fond

Gymnastique

Protéger les articulations; Aides  
techniques

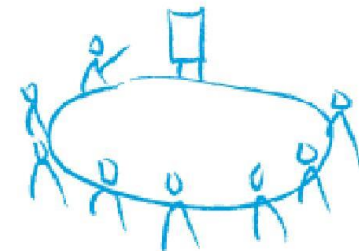
Préparer les vacances avec une  
biothérapie

Le rhumatisme au travail

Aides sociales

Les anti douleurs et les anti  
inflammatoires

\*Rhumatisme inflammatoire : polyarthrite rhumatoïde,  
spondyloarthrite, rhumatisme psoriasique, autres



# 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.

# 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
- 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.