

Note d'information sur le programme « Bien vivre avec la fibromyalgie, programme initial »

Programme d'éducation thérapeutique pour les personnes souffrant de fibromyalgie aux Thermes d'Allevard

L'éducation thérapeutique vous aidera à acquérir les compétences dont vous avez besoin pour gérer au mieux vos différents symptômes au quotidien. Vous avez choisi de participer à ce programme. Il se déroule ainsi :

2 entretiens individuels avec une diététicienne formée à l'éducation thérapeutique :

- ✓ **Un bilan éducatif partagé** est établi en début de cure. Vous discuterez de vos problématiques et priorités, elle vous expliquera le déroulement des différentes séances collectives et vous réaliserez une mesure de composition corporelle.
- ✓ **Le second entretien** aura lieu en fin de cure. Vous réévaluerez votre composition corporelle, dresserez le bilan des activités auxquelles vous aurez participé et définirez vos objectifs de changement d'habitudes de vie sur le long terme. Un courrier sera adressé avec votre accord à votre médecin traitant ou tout autre professionnel de santé.

1 réunion d'accueil pour présenter les lieux.

7 séances d'activité physique adaptée d'une heure et **1 séance de 2 heures** (en extérieur selon conditions climatiques).

9 séances collectives sur différents thèmes détaillés ci-après. Elles regroupent 12 personnes maximum et sont animées par une diététicienne, une psychologue, un médecin ou un intervenant spécialisé en méditation de pleine conscience.

1 suivi 1 mois, 3 mois et 6 mois après votre retour chez vous.

Il sera réalisé par la diététicienne par email. Pour les personnes n'ayant pas Internet, il sera adapté au cas par cas. Son objet est d'entretenir votre motivation et de répondre à vos interrogations.

Soins complémentaires : 9 séances de bol d'air, 2 séances de magnétothérapie, 2 massages spécifiques, 3 séances de lunettes psio, 2 séances d'hydrojet.

Dans un souci de bonne continuité des soins, l'équipe thérapeutique se réunira de façon hebdomadaire pour suivre les dossiers des participants.

Ce programme est payant, son montant s'élève à 275 €.

Renseignez-vous auprès de votre organisme complémentaire sur la possibilité de vous faire rembourser ce forfait en totalité ou partiellement (consultations diététiques notamment).

Afin de nous permettre d'évaluer à la fois le programme d'éducation thérapeutique et votre évolution, nous vous remettons en début de programme et à l'issue du suivi des questionnaires que nous vous remercions de bien vouloir remplir.

Les séances collectives

Titre	Groupe de parole (2h30)	Titre	Conférence « La place de l'alimentation dans la fibromyalgie » (1h30)
Intervenant	Médecin et psychologue	Intervenant	Diététicienne
Thème	Connaissance de la maladie	Thème	Comprendre les liens entre alimentation et fibromyalgie
Contenu	<ul style="list-style-type: none"> • Mieux gérer les différents symptômes • S'adapter à son quotidien • Echange entre participants 	Contenu	<ul style="list-style-type: none"> • Impact de l'alimentation sur la maladie • Réduire certains symptômes via l'alimentation • Adapter son alimentation à ses symptômes
Titre	Gestion des émotions (1h30) Séance 1	Titre	Gestion des émotions (1h30) Séance 2
Intervenant	Psychologue	Intervenant	Psychologue
Thème	Comment moduler sa douleur et ses activités	Thème	Comprendre sa douleur
Contenu	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître la neurophysiologie de la douleur • Prendre conscience de ses modérateurs de stress • Identifier les facteurs influençant la douleur • Carte photo langage • S'entraîner à l'hypnose, séance sur lieu sécurisé 	Contenu	<ul style="list-style-type: none"> • Identifier ses distorsions cognitives • Restructuration cognitive et remédiation • Remplir sa fiche des 10 distorsions qui entretiennent les émotions et pensées négatives • S'entraîner à l'hypnose, séance lâcher-prise
Titre	Gestion des émotions (1h30) Séance 3	Titre	Cuisine anti-inflammatoire (1h30)
Intervenant	Psychologue	Intervenant	Diététicienne
Thème	Reconnaître ses émotions et ses ressources	Thème	Choisir les aliments et cuisiner pour réduire l'inflammation
Contenu	<ul style="list-style-type: none"> • Identifier ses émotions, leurs sensations, les causes et ses besoins en lien avec la roue des émotions • Expérimenter la méthode T.I.P.I pour réguler ses émotions • Envisager de mieux vivre avec ses ressources, carte actions • S'entraîner à l'hypnose, séance confiance en soi 	Contenu	<ul style="list-style-type: none"> • Liens alimentation / inflammation • Cuisine et dégustation • La pleine conscience dans les repas

Titre	Découverte de la méditation (1h00)	Titre	Cohérence cardiaque (45 min)
Intervenant	Intervenant spécialisé	Intervenant	Intervenant spécialisé
Thème	Mieux connaître la méditation	Thème	Comprendre et expérimenter la cohérence cardiaque
Contenu	<ul style="list-style-type: none"> • Définition et fonctionnement de la méditation • Son rôle dans la gestion de la maladie 	Contenu	<ul style="list-style-type: none"> • Définition de la cohérence cardiaque • Savoir l'utiliser et la tester • La cohérence comme moyen de gestion du stress

Titre	Méditer (1h00)		
Intervenant	Intervenant spécialisé		
Thème	Pratiquer la méditation		
Contenu	<ul style="list-style-type: none"> • Exercices divers de méditation 		

Document à remettre à la diététicienne lors du premier entretien

**Attestation de participation au programme d'éducation thérapeutique
« Bien vivre avec la fibromyalgie, programme initial »,
Thermes d'Allevar**

Je soussigné.....

souhaite participer au programme d'éducation thérapeutique « Bien vivre avec la fibromyalgie, programme initial ». Je reconnais avoir pris connaissance de la note d'information inhérente au programme.

J'accepte que mon dossier soit évoqué lors des réunions de coordination de l'équipe thérapeutique.

Oui Non (entourer la réponse correspondant à votre choix)

J'accepte que mon médecin traitant soit informé des différentes phases du programme et de mon évolution (objectifs proposés).

Oui Non (entourer la réponse correspondant à votre choix)

Si oui, merci de nous indiquer ses coordonnées :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Je souhaite qu'un autre professionnel reçoive ces informations.

Oui Non (entourer la réponse correspondant à votre choix)

Si oui, merci de nous indiquer ses coordonnées :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Date :

Signature :