

Le service de Médecine Interne et Immunologie Clinique vous propose de participer à différents ateliers sur **les maladies auto-immunes et/ou auto-inflammatoires**.

L'éducation thérapeutique permet d'acquérir des connaissances et compétences utiles pour devenir acteur de sa santé en s'impliquant dans la prise en charge de sa maladie.

LUPUS		
26 SEPTEMBRE	10h-12h 13h30-15h30	- Lupus, que sais-je vraiment ? - Les traitements
SCLÉRODERMIE		
17 OCTOBRE	10h-12h 13h30-15h30	- Je prends soins de mes mains : prévention du Raynaud et ulcères digitaux - Je prends soins de mon visage et de mes mains
07 NOVEMBRE	10h-12h 13h30-15h 15h-16h	- Partage d'expériences - Sophrologie - Fatigue et sommeil
ATELIERS COMMUNS AUX MALADIES AUTO-IMMUNE ET/OU AUTO-INFLAMMATOIRE (lupus, sclérodémie, myosite, vascularite, PTI, syndrome de sjöregng, autres connectivites...)		
19 SEPTEMBRE	13h-15h30	- Syndrome sec oculaire et buccal
03 OCTOBRE	10h30-12h30 14h00-15h30	- Corticoquizz - Immunosuppresseurs et biothérapies
21 NOVEMBRE	10h-16h	<i>Journée Vascularites</i>
28 NOVEMBRE	10h-12h 13h-14h 14h15h30	- Douleurs, j'adapte mon traitement - Activité physique - Musicothérapie
12 DECEMBRE	10h-16h	<i>Journée Thrombopénie Immunologique</i>

Les ateliers sont constitués de 4 à 10 participants et basés sur l'échange d'informations et le partage d'expérience. Ils sont animés par une équipe pluridisciplinaire au **3ème étage du bâtiment B1A de Bretonneau** (Soins Externes).
→ Fléchage Violet au sol ←

Inscriptions & renseignements :

02 47 47 98 16

02 47 47 98 15

etp.miic@chu-tours.fr



Page Facebook
Scannez-moi !

Claire CUVIER (Infirmière)
Hélène DESPRES (Infirmière)
Doha EL HASSANI (Infirmière)
Dr Nicole FERREIRA-MALDENT
Dr Laura FOUCAULT FRUCHARD

Lupus, que sais-je vraiment ?

Ensemble, faisons le tour des généralités de la maladie. Nous aborderons les thèmes suivants : les atteintes, les symptômes, les causes et les traitements.

Prendre un traitement tous les jours

En présence d'un pharmacien, nous échangerons autour des traitements spécifiques du lupus, leurs actions, la gestion des effets indésirables et des contraintes d'un traitement pris au long cours.

Syndrome sec oculaire et buccal

Ce temps d'échange permet d'aborder les différents symptômes, les causes et traitements.

Je prends soin de mes mains et de ma peau

Cet atelier permet d'identifier les situations à risque et de mettre en place des mesures de prévention d'éventuelles lésions cutanées et d'aborder les solutions médicales et cosmétiques en cas de signe cutané.

Vivre avec une maladie chronique, partage d'expérience

Ce temps d'échange permet d'exprimer son vécu, son ressenti face à la maladie dans un cadre bienveillant.

Immunosuppresseurs

Un pharmacien nous éclairera sur les actions, les surveillances et les éventuels effets indésirables des biothérapies.

Musicothérapie

Est une pratique de soins utilisant les sons sous toutes ses formes afin de favoriser l'expression et le mieux-être.

Mieux gérer ma fatigue

Avec le soutien de plusieurs intervenants, nous évoquerons les différentes stratégies possibles pour mieux gérer la fatigue au quotidien.

Mieux gérer mes douleurs

Nous aborderons les différentes dimensions de la douleur ainsi que les thérapeutiques médicamenteuses et non médicamenteuses.

Corticoquizz

Apprendre en s'amusant, c'est possible ! Il permettra d'aborder de façon ludique les corticoïdes, leurs actions, leurs effets secondaires possibles et les moyens de prévention de ces derniers.

Séance de Sophrologie

La sophrologie est une pratique psychocorporelle qui favorise un bon équilibre entre le corps, le mental et les émotions. Elle combine des techniques de relaxation, de respiration et de visualisation positive, utile pour gérer les douleurs et le stress.

Ateliers vascularite

Journée dédiée aux vascularites, abordant les généralités, les symptômes, les causes et les traitements.

Ateliers thrombopénie immunologique

Journée dédiée aux thrombopénies, abordant les généralités, les symptômes, les causes et les traitements.

Atelier activité physique

En présence d'un kinésithérapeute, vous pourrez expérimenter différents exercices physiques simples à reproduire chez vous.

