

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		
<b>26 SEPTEMBRE</b>	10h-12h 13h30-15h30	- Lupus, que sais-je vraiment ? - Les traitements
SCLÉRODERMIE		
<b>17 OCTOBRE</b>	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
<b>07 NOVEMBRE</b>	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 sjöreg, autres connectivites...)		
<b>19 SEPTEMBRE</b>	13h-15h30	- Syndrome sec oculaire et buccal
<b>03 OCTOBRE</b>	10h30-12h30 14h00-15h30	- Corticoquizz - Immunosuppresseurs et biothérapies
<b>21 NOVEMBRE</b>	10h-16h	<i>Journée Vascularites</i>
<b>28 NOVEMBRE</b>	10h-12h 13h-14h 14h15h30	- Douleurs, j'adapte mon traitement - Activité physique - Musicothérapie
<b>12 DÉCEMBRE</b>	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.

