

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>13 FEVRIER</b>	10h - 12h 13h30 - 15h 15h - 16h	- Lupus, que sais-je vraiment ? - Les traitements - Partage d'expérience
<b>26 MARS</b>	10h - 12h 13h30 - 16h	- Les poussées - Faire mon miroir mon allié : soin du visage
SCLÉRODERMIE		
<b>27 FEVRIER</b>	10h - 12h 13h30 - 15h 15h - 16h	- Sclérodémie : Que sais-je ? - Les traitements - Prévention Raynaud et des ulcères digitaux
<b>23 AVRIL</b>	10h - 12h 13h30 - 15h 15h - 16h	- Atteintes digestives et pulmonaires - Partage d'expérience - Musicothérapie
ATELIERS COMMUNS AUX MALADIES AUTO-IMMUNE ET/OU AUTO-INFLAMMATOIRE (lupus, sclérodémie, myosite, vascularite, PTI, syndrome de sjögren, autres connectivites...)		
<b>30 JANVIER</b>	10h - 12h 13h30 - 15h30	- Gougerot-Sjögren : Que sais-je ? - Syndrome sec buccal et oculaire
<b>12 MARS</b>	10h - 12h 13h30 - 15h 15h - 16h	- Douleurs, j'adapte mon traitement - Approche non médicamenteuse de la douleur - Musicothérapie ou sophrologie
<b>09 AVRIL</b>	10h - 12h 13h30 - 16h	- Immunosuppresseurs : mieux connaître son traitement et prévention des risques - Fatigue et activité physique
<b>14 MAI</b> <i>Journée Thrombopénie Immunologique</i>	10h - 12h 13h30 - 15h30	- PTI en pratique : généralités et cas concret - PTI et partage d'expérience

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

## **Les ateliers : que sais-je ?**

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.

## **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 thrombopénie immunologique (PTI)**

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.

## **Main sclérodermique: ergothérapie**

L'ergothérapeute vous propose de partager les moyens de prévention et adaptation des atteintes digitales.

## **Les atteintes digestives et pulmonaires**

Ce temps permettra d'échanger autour des différentes atteintes de la maladie, de présenter les traitements et les mesures de prévention.

## **Faire de mon miroir, mon allié**

En lien avec une socio-esthéticienne nous aborderons les différentes solutions (médicales et cosmétiques) en cas de signes cutanés.

Pour plus de facilité pour vous contacter, merci d'indiquer votre :

- Email : .....
- si vous souhaitez participer à un ou des ateliers (cochez la ou les cases ci-dessous)
- si vous ne souhaitez pas participer aux ateliers
- si vous ne souhaitez plus recevoir de courrier



### LUPUS

Réponse

**13 FEVRIER**

10h - 12h  
13h30 - 15h  
15h - 16h

- Lupus, que sais-je vraiment ?  
- Les traitements  
- Partage d'expérience

**26 MARS**

10h - 12h  
13h30 - 16h

- Les poussées  
- Faire mon miroir mon allié : soin du visage

### SCLÉRODERMIE

**27 FEVRIER**

10h - 12h  
13h30 - 15h  
15h - 16h

- Sclérodémie : Que sais-je ?  
- Les traitements  
- Prévention Raynaud et des ulcères digitaux

**23 AVRIL**

10h - 12h  
13h30 - 15h  
15h - 16h30

- Atteintes digestives et pulmonaires  
- Partage d'expérience  
- Musicothérapie

### ATELIERS COMMUNS AUX MALADIES AUTO-IMMUNE ET/OU AUTO-INFLAMMATOIRE (lupus, sclérodémie, myosite, vascularite, PTI, syndrome de sjögren, autres connectivites...)

**30 JANVIER**

10h - 12h  
13h30 - 15h30

- Gougerot-Sjögren : Que sais-je ?  
- Syndrome sec buccal et oculaire

**12 MARS**

10h-12h  
13h30-15h  
15h 16h

- Douleurs, j'adapte mon traitement  
- Approche non médicamenteuse de la douleur  
- Musicothérapie ou sophrologie

**09 AVRIL**

10h - 12h  
13h30 - 16h

- Immunosuppresseurs : mieux connaître son traitement et prévention des risques  
- Fatigue et activité physique

**14 MAI**

*Journée  
Thrombopénie  
Immunologique*

10h - 12h  
13h30 - 15h30

- PTI en pratique : généralités et cas concret  
- PTI et partage d'expérience

Toute participation aux ateliers d'éducation thérapeutique doit être précédée d'un entretien préalable avec l'équipe d'éducation thérapeutique.

Merci de nous prévenir si vous venez accompagné(e).