

Nos contacts
et renseignements



Parlons en Ensemble !

Pour nous contacter

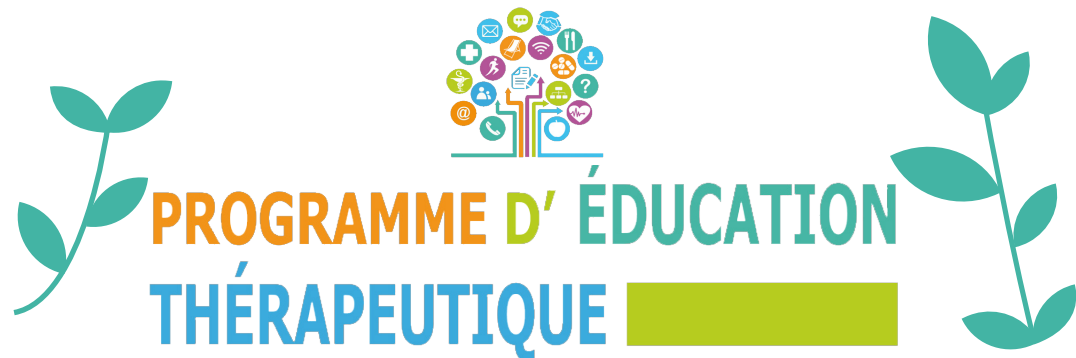
Education thérapeutique

CH Dinan

02.96.85.78.00

ou

Celizia.DESBOIS@ch-dinan.fr



LOMBALGIES CHRONIQUES


Parlons en Ensemble !




Centre Hospitalier René Plevin Dinan

Pourquoi faire appel à ce programme ?

Comment se déroule-t-il ?

 Afin de vous aider à mieux connaître cette maladie et les différents moyens pour gérer votre douleur et votre quotidien, nous vous proposons un programme d'éducation thérapeutique.

 Grâce à des entretiens individuels personnalisés et la participation à des ateliers collectifs, des professionnels de santé évalueront vos besoins, répondront à vos questions et vous accompagneront pour que vous trouviez les solutions les plus adaptées à votre situation

- Inclusion dans le programme par le médecin rhumatologue
- Bilan avec l'infirmière (pour évaluer les besoins)
- Programme de 8 jours (2 jours /sem pendant 4 semaines consécutives) GROUPE DE 6 PERSONNES
- Suivi



Les Intervenants et leurs missions



- **Médecin rhumatologue et pharmacien**
Échanger sur les causes des lombalgies et les traitements.
- **Infirmier(e)s**
Bilan pour faire le point sur le retentissement de vos lombalgies, gestion de la douleur.
- **Aide-soignant(e)s**
Pour vous accueillir et vous accompagner.
- **Masseur Kinésithérapeute et Enseignant en activité physique adaptée**
Reprendre confiance en ses propres capacités physiques en mobilisant ses propres ressources et les améliorer.
- **Ergothérapeutes**
Prendre conscience de ses postures au quotidien et être en capacité de les adapter pour protéger son dos.
- **Psychomotricien(ne)**
Prendre conscience de ses ressentis corporels par la détente et le mouvement pour valoriser l'image de soi.
- **Psychologue**
Invitation à l'introspection.
- **Assistant(e) social(e)**
Echange autour de l'impact des lombalgies sur la sphère professionnelle.
- **Dietéticien(ne)**
Echange autour de l'impact des lombalgies sur l'alimentation.

