

Pour de plus amples informations

Connectez-vous sur le site internet de l'hôpital :

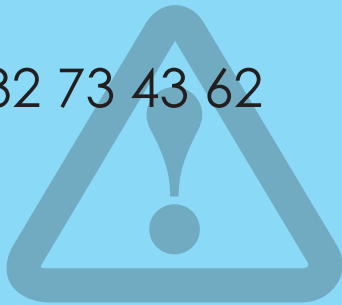
www.ch-havre.fr

ou flashez ce QR-code



En cas d'indisponibilité
merci de prévenir le
secrétariat au

► 02 32 73 43 62



VOS RENDEZ-VOUS



- 1- Entretien éducatif partagé
Le à
- 2 - Programme ETP
Le à
- 3 - Evaluation
Le à

Lieu : UTEP

(Unité Territoriale d'Education du Patient)



POUR VOUS Y RENDRE

Hôpital Jacques Monod

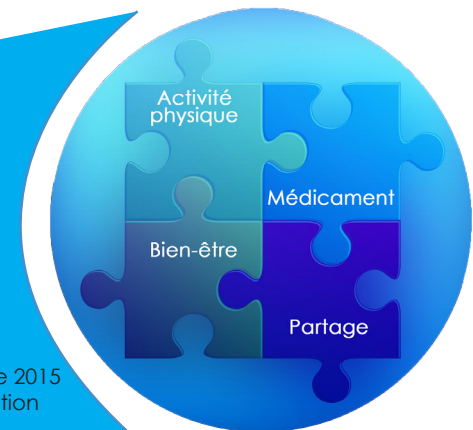
- Vous entrez par le hall nord
- Vous empruntez les ascenseurs
- Vous descendez au niveau -1

A la sortie de l'ascenseur, vous êtes arrivé(e).



**Vous entrez
prochainement**
dans un programme
d'éducation thérapeutique

Pour les lombalgies chroniques



Vous êtes atteint de lombalgie ?
Participez à nos ateliers

Les objectifs généraux

- Favoriser une meilleure qualité de vie
- Vous aider à comprendre les mécanismes de votre douleur

Les objectifs spécifiques

- Adapter vos activités à vos capacités
- Lutter contre l'immobilité
- Connaître les traitements et savoir les utiliser

LES 3 ETAPES

Vous participez à un entretien éducatif individuel, afin de cibler vos objectifs.

1

Vous participez aux ateliers sur 3 jours.

2

Suite à ces ateliers, vos progrès et avis seront évalués entre le 3ème et le 6ème mois.

3

Les Intervenants des ateliers

- **Dr BERARD Rhumatologue**,
vous présentera les bases médicales de la lombalgie.

- **Dr TREFIER Algologue**,
vous parlera des mécanismes d'action des antalgiques afin que vous soyez plus autonome dans la gestion de votre traitement.

- **Mme ROBLEDO QUESADA Masseur kinésithérapeute et M. BONJOUR Ergothérapeute**,
vous apprendront à bouger sans douleur et vous permettront d'acquérir des stratégies d'adaptation physique.

- **Mme GIRAUD Infirmière**,
vous présentera l'utilisation du TENS.

- **Mme BOINET psychologue**,
vous permettra de comprendre et d'analyser les émotions négatives, les liens entre la douleur et votre humeur, et vous permettra d'acquérir des stratégies d'adaptation psychologique.