

## C'EST QUOI L'ETP ?



L'Education Thérapeutique du Patient (ETP) est destinée à aider une personne ainsi que son entourage, à **maintenir ou acquérir des compétences** dont elle a besoin pour mieux se soigner et mieux vivre son quotidien avec sa maladie. organisation Mondiale de la Santé, 1996

Ce que l'ETP peut m'apporter :

- **Prendre soin de ma santé** : trouver du plaisir à pratiquer une activité physique, avoir une alimentation adaptée, gérer mes médicaments, faire face à un problème de santé...
- **Être mieux compris** par mon entourage : savoir comment en parler à ma famille, mes amis, mes collègues de travail...
- **Bien vivre au quotidien** : maintenir une vie intime, organiser mon prochain voyage, aller au restaurant, avoir des aides...
- **Être moins seul et avoir confiance en moi** : en parler avec des professionnels de santé spécialisés et partager mon vécu avec d'autres personnes vivant avec la même maladie.

Comment cela peut se présenter ?

- En **action d'accompagnement** : son objet est d'apporter une assistance et un soutien aux malades ou à leur entourage dans la prise en charge de leur maladie.
- En **action éducative ciblée et personnalisée** : apprentissage pratique, ponctuel, mis en œuvre par un professionnel de santé formé à l'ETP pour répondre à un besoin précis lié à votre stratégie thérapeutique.
- En **programme d'ETP** : plusieurs séances éducatives en groupe en individuel, mis en œuvre par une équipe pluriprofessionnelle formée à l'ETP dont le contenu est adapté à vos besoins. Il peut durer quelques jours à plusieurs mois.



Promouvoir l'Éducation Thérapeutique  
du Patient en Centre-Val de Loire

L'ETP près de chez moi, c'est ici :

[prevaloir.fr](http://prevaloir.fr)

Le site Internet de  
l'Éducation Thérapeutique  
du Patient  
en région Centre-Val de Loire



## PARLONS-EN

Avec l'Education  
Thérapeutique,  
je prends soin de ma  
santé !

document rédigé par le groupe de travail de la  
coordination départementale ETP du 28 et les  
bénévoles de l'association ANDAR et  
Spondyl'Asso.

Coordination  
départementale | ETP  
Eure-et-Loir

# J'AI UN RHUMATISME INFLAMMATOIRE CHRONIQUE

## ET SI JE PRENAIS SOIN DE MA SANTÉ ?

Les rhumatismes inflammatoires chroniques impactent le quotidien ! Mieux vivre avec sa maladie, ça s'apprend.

**Et si je décidais d'améliorer mon quotidien avec mon rhumatisme inflammatoire ?**

Voici plusieurs pistes pour y parvenir.

version septembre 2025



# UN RHUMATISME INFLAMMATOIRE (RIC) C'EST QUOI ?



Les Rhumatismes Inflammatoires

Chroniques - RIC regroupent :

- la Polyarthrite Rhumatoïde,
- la Spondylarthrite Ankylosante,
- le Rhumatisme Psoriasique.

Ce sont des maladies des **os** et des **articulations** caractérisées par des inflammations, évoluant par poussées sur plusieurs années.

## QUELS SONT LES SIGNES D'ALERTE ?

Vous ressentez un des signes suivants depuis **plus de 6 semaines** :

- Conflements des articulations
- Réveils nocturnes
- Douleur au repos
- Raideur matinale des articulations de plus de 15 mn.
- Parlez-en à votre médecin ou autre professionnel de santé de votre parcours de santé.

## VIVRE AVEC UN RIC, MES BESOINS

"Dès le début de ma maladie, j'ai eu la chance d'être soignée par une équipe pluridisciplinaire à l'hôpital. Je me suis sentie en confiance: je n'étais pas un numéro qui allait de service en service, d'examen en examen. Mais j'étais prise en considération par une chaîne dont chaque maillon prenait soin de moi. Cela m'a permis de mieux comprendre et de mieux gérer ma maladie. Je pense vraiment que tout le monde devrait bénéficier des mêmes conditions de prise en charge " Jeanne, 45 ans



"J'étais un peu perdue avec tous mes traitements sur mon ordonnance que je prenais uniquement en fonction de ma douleur. Mon suivi dans un programme d'ETP m'a permis d'y voir plus clair." Sylvie, 63 ans

"C'est difficile de faire comprendre à mon entourage que tout d'un coup je ne peux plus faire ce qui était prévu parce que la douleur est présente" Alain, 56 ans

## CARTOGRAPHIE DES DISPOSITIFS D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE : ETP



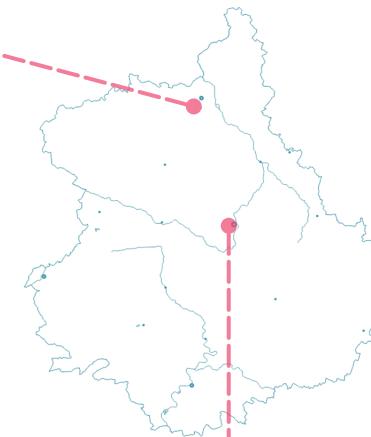
Interactive

1 programme ETP :  
**Programme d'Education Thérapeutique chez les patients atteints d'un rhumatisme inflammatoire chronique**

Stéphanie PAULUS  
Infirmière coordinatrice

02.37.38.98.95

Centre Hospitalier de Dreux  
Pôle de Santé Publique et consultations externes



1 programme ETP :  
**Programme de prise en charge médicale et éducative des patients atteints de rhumatisme inflammatoire chronique - UTER (Unité de Traitement et d'Éducation en Rhumatologie)**

02.37.30.36.20

sec-hospi-neurorhumato@ch-chartres.fr  
Centre Hospitalier de Chartres  
service de rhumatologie, 5ème étage



Association Nationale  
**ANDAR : Association Nationale de Défense contre la polyarthrite rhumatoïde**

Action d'accompagnement

Danielle VACHER

antenne locale :

andar.eure-loir@polyarthrite-andar.com

06.45.75.36.65



Association Nationale  
**Spondyl'Asso : Association nationale de lutte contre la Spondyloarthrite**

Action d'accompagnement

Nicole COMBE

asso.spondylasco@yahoo.com

02.54.77.00.32



action d'accompagnement

action éducative ciblée et personnalisée

programme d'ETP

