

# Mes questionnements

Suis-je concerné(e) ?

Ai-je une douleur chronique ?

Pourquoi ai-je mal ?

Où ai-je mal ?

Je n'en peux plus ! Ma douleur persiste et me bloque dans la vie quotidienne.

Vous êtes concerné(e) si votre douleur dure depuis **3 mois** et nécessite un traitement constant.

Notre programme vous accompagnera vers des réponses adaptées à votre situation

## Nous contacter

### CENTRE DE RÉADAPTATION DE MULHOUSE

7 boulevard des Nations  
68093 Mulhouse

[www.arfp.asso.fr](http://www.arfp.asso.fr)

#### Comment y accéder ?

Entrée Boulevard des Nations  
Tram : ligne 2 direction Coteaux, station Bel Air  
Bus : ligne 20, direction Technopole-Musée, Arrêt Michelet  
Autoroute A36, sortie Mulhouse les Coteaux (N°16A)

.....

Pour plus de renseignements et prendre rendez-vous contactez le secrétariat de l'Hôpital de Jour

au : **03 89 34 30 44**

ou par mail : [Secretariat-HDJ-Admission@arfp.asso.fr](mailto:Secretariat-HDJ-Admission@arfp.asso.fr)

.....

# CRM

CENTRE DE RÉADAPTATION  
MULHOUSE

Rééducation et Formation Professionnelle

# CRM

CENTRE DE RÉADAPTATION  
MULHOUSE

Rééducation et Formation Professionnelle

Programme d'Éducation Thérapeutique adapté aux douleurs chroniques au Centre de Réadaptation de Mulhouse

## APPRIVOISER MA DOULEUR



# Objectifs

du programme  
d'éducation thérapeutique

## APPRIVOISER MA DOULEUR

C'est un programme de **4 semaines** (deux demi-journées par semaine) vous permettant de comprendre votre douleur chronique et de trouver ensemble des pistes d'action.

Les **ateliers** proposés ont pour objectifs de vous aider à progressivement mieux gérer votre douleur.

Des séances d'activités physiques de remise en mouvement seront également proposées.

Vous serez informé(e) des relais externes associations, organismes... pour poursuivre votre démarche.

**Nous comptons sur votre adhésion pour optimiser les bénéfices de votre parcours.**

## ACCOMPAGNEMENT PAR UNE ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE

A l'issue d'une consultation médicale et d'un entretien avec différents professionnels, nous mettrons en œuvre les ressources nécessaires :

- Médecin
- Kinésithérapeute
- Infirmière
- Diététicien
- Pharmacien
- Ergothérapeute
- Professeur d'activité physique adaptée
- Psychomotricien et psychologue

Selon vos besoins vous pourrez également bénéficier de l'intervention de l'assistante sociale et de l'Équipe Emploi notamment pour une aide au retour au travail.

Au sein du programme, un patient ressource partagera son expérience de la douleur chronique.



## Atelier 1

### MIEUX CONNAITRE MA DOULEUR

Animé par le médecin

Objectifs : Appréhender le mécanisme de la douleur

- Mieux comprendre la douleur chronique



## Atelier 2

### MIEUX COMPRENDRE MON TRAITEMENT MÉDICAMENTEUX

Animé par l'infirmière, la pharmacienne

Objectifs : Connaître mon traitement médicamenteux

- Savoir à quoi il sert et comment il agit
- Sécuriser la prise des médicaments



## Atelier 3

### COMMENT GÉRER MA DOULEUR ET MES ACTIVITÉS

Animé par le kinésithérapeute, l'ergothérapeute

Objectifs : Comprendre ce qui influence la douleur

- Reconnaître les facteurs qui aggravent ou soulagent ma douleur dans mes habitudes de vie
- Identifier des moyens d'agir et engager des changements.



## Atelier 4

### CONNAÎTRE DES THÉRAPIES COMPLÉMENTAIRES

Animé par le psychomotricien et l'équipe pluridisciplinaire

Objectifs : Connaître des techniques pour gérer ma douleur

- Identifier une alternative non médicamenteuse adaptée à mon besoin.



## Atelier 5

### ALIMENTATION ET DOULEUR

Animé par le diététicien

Objectifs : Comprendre le rôle de l'alimentation

« anti-inflammatoire » dans la modulation de la douleur

- Identifier les habitudes alimentaires susceptibles de soulager la douleur



## Atelier 6

### PAS A PAS

Animé par le coordinateur en éducation thérapeutique et le patient ressource

Objectifs : Déterminer des actions prioritaires

- Identifier ses principaux acquis à l'issue du programme
- Choisir les pistes d'actions les plus adaptées pour soi

