

Le parcours :

Entretien avec le médecin qui remplit la demande d'inclusion (coupon ci-joint)

Nous faire parvenir votre demande d'inclusion

Première rencontre individuelle : Bilan Educatif Partagé initial pour définir vos objectifs et choisir les ateliers pertinents pour vous

Participation aux ateliers collectifs choisis

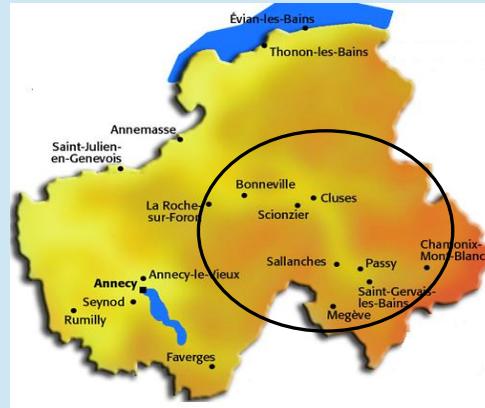
Deuxième rencontre individuelle : Bilan Educatif Partagé final pour faire le point sur ce que vous ont apporté les ateliers

Entretien téléphonique pour évaluer :
- Les changements apportés dans votre quotidien par le programme,
- Votre avis sur les ateliers afin de nous aider à nous améliorer.

La participation financière:

Une participation financière symbolique de 10€ vous est demandée elle intègre l'adhésion de 1€ à l'Association.

Les secteurs couverts :



Pour s'y rendre :

Domaine des Edelweiss
Impasse de Gouyette
74950 SCIONZIER
Accès par la route blanche



Pour nous contacter :

Tel SPAD : 04 50 98 40 48
Fax SPAD : 04 50 98 87 58
Email: peps@spadf.org

Adresse postale: Association SPAD
service du P.E.P.S
BP 501 Scionzier
74305 Cluses CEDEX

P.E.P.S.

Programme d'Éducation thérapeutique pour
Patients Souffrants de douleurs chroniques

Moi, Ma douleur,
Mon bien-être



. Comment vivre au quotidien avec ma douleur ?

. Où trouver un lieu de partage et d'écoute près de chez moi ?

Les objectifs de P.E.P.S :

- Être **écouté** et **reconnu** dans sa douleur,
- Échanger avec d'autres patients,
- **Rompre avec l'isolement** géographique et social,
- Renforcer la **confiance**, **l'estime** et **l'image de soi**,
- Mieux comprendre son parcours de soins et son traitement,
- Découvrir de **nouvelles approches** pour limiter, soulager la douleur.



Les **ateliers** proposés par P.E.P.S sont **animés** par une équipe de **patients** et de **professionnels formés**.

Les ateliers :

A l'issue du BEP 3 ateliers seront choisis parmi :

Mon traitement et moi

- Comprendre et bien utiliser son traitement antalgique

Prendre soin de soi (socio-esthétique)

- Bien être et valorisation de l'image de soi

Gymnastique sensorielle

- Reprendre contact avec son corps à travers des mouvements lents à réutiliser chez soi

Mouvements dans l'eau

- Réapprendre à bouger grâce à l'action facilitante de l'eau

Relaxation, Souffle et Yoga

- Découvrir différentes techniques pour se détendre et mieux gérer stress et émotions

Marche douce en nature

- Partager un moment de convivialité à la découverte de la nature pour mettre son corps en mouvement

Musicothérapie instrumentale et/ou vocale

- S'exprimer et partager à travers la musique

Relaxation musicale

- Se relaxer à travers l'écoute musicale

L'équipe :

Formée à l'ETP est composée de :

- Médecins
- Infirmier
- Pharmaciens
- Kinésithérapeute
- Musicothérapeute
- Socio – esthéticienne
- Accompagnatrice en montagne
- Professeurs de Yoga

Et

- **Patients référents souffrants de douleurs chroniques**

Les conditions pour participer au programme :



- Être porteur de **douleurs chroniques (persistantes)**
- Fournir une **demande** de la part de votre médecin (généraliste ou spécialiste).
- **Adhérer** au programme P.E.P.S.