

EneRgIC

Programme pour lutter contre la fatigue pour les patients atteints de polyarthrite rhumatoïde

Dr Karine Louati
Mr Nicolas Mazurier
Mme Alexa Lacroix
Dr Catherine Beauvais

Pour s'inscrire : Dr Karine louati : karine.louati@aphp.fr

3 sessions collectives de 3 h à 1 mois d'intervalle.



- Partage d'expérience des patients sur la fatigue et ses conséquences
- Information sur la fatigue, ses mécanismes et comment l'améliorer
- objectifs personnalisés pour améliorer la fatigue

Education
Thérapeutique

3 sessions collectives de 3 h à 1 mois d'intervalle.



Exercices
physiques

Sophrologie



1 séance d'activité physique avec le gymstick / mois et exercices à faire à la maison

Communication par smartphone

Carnet de suivi. Possibilité d'achat du gymstick

1 séance de sophrologie/ mois et exercices à faire à la maison

Communication par smartphone

Envoi de vidéos par la sophrologue par WhatsApp.

Carnet de suivi



1 session individuelle de conclusion et projets 1 mois plus tard

EneRgIC