

# **Le MAGICIEN d'OS**

## **Programme d'Éducation thérapeutique pour les patients atteints de d'ostéoporose.**

Service de Rhumatologie  
Hôpital Saint Antoine

Programme agréé par Agence  
régionale de santé d'Île de  
France

Informations actualisées mars 2022

[www.larhumato.fr](http://www.larhumato.fr)

# Pour participer à ce programme :

- **Contact** :
  - Le secrétariat : 01 49 28 25 20 ou le mail de la secrétaire Madame valérie Hamon [valerie.hecht@aphp.fr](mailto:valerie.hecht@aphp.fr)
  - Les infirmières de l'Hôpital de jour : 01 49 28 33 26 ou mail [ide-hdj.rhumatologie.sat@aphp.fr](mailto:ide-hdj.rhumatologie.sat@aphp.fr)
- **Le planning des séances collective est sur [www.larhumato.fr](http://www.larhumato.fr)**
- ▶ Vous pouvez participer même si vous n'êtes pas suivi dans le service de rhumatologie. Une lettre de votre rhumatologue vous sera demandée
- ▶ Vous pouvez venir accompagné(e) d'un proche

## Quels professionnels participent à ce programme ?

C'est un programme pluridisciplinaire auquel participent :

1 médecin rhumatologue, 1 infirmier

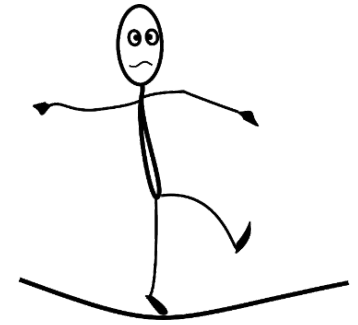
1 kinésithérapeute, 1 diététicienne, 1 pharmacienne

1 patiente témoin

# Selon vos besoins : plusieurs types de séances ou ateliers

- Les séances individuelles
- Les journées ou demi journées d'ateliers de groupe : vous pouvez venir accompagné(e) d'un proche

# Journée de groupe : Ostéoporose



Matin 9 h 15 Accueil

9 h30 - 10h 45 Atelier Connaître l'ostéoporose.  
Causes Conséquences et vécu Médecin

Pause

11 h - 12h 30 Atelier traitements de  
l'ostéoporose et leur objectifs. Comprendre son  
ordonnance. Pharmacienne

Se motiver se soigner

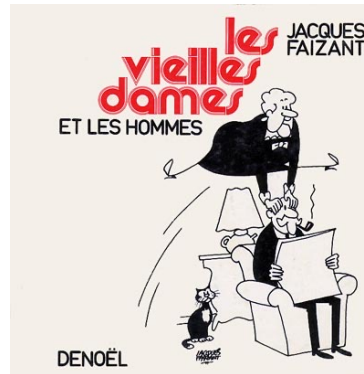
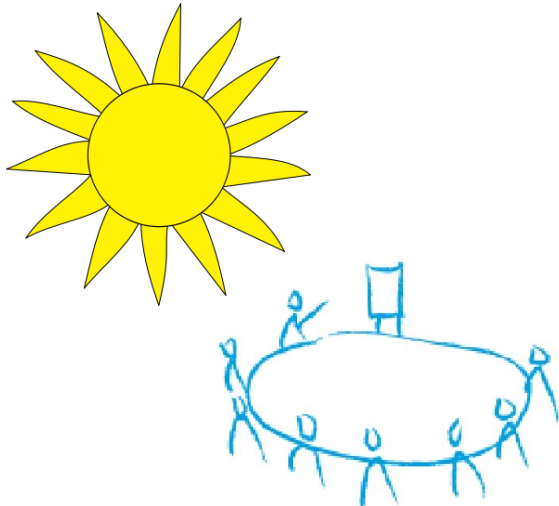
Après midi

13h 30 – 14 h 30 Le calcium : où le  
trouver dans l'alimentation Trucs et  
astuces. Recettes Diététicienne

14h 30– 16 h

Gymnastique quotidienne et activité  
physique

Tests et Jeu Magicien d'Os : ne pas  
tomber. kinésithérapeute



# Ateliers individuels

- Traitements de l'ostéoporose
- La calcium et la vitamine D dans l'alimentation
- Equilibre pour ne pas tomber.
- Connaitre l'ostéoporose