

# J'AI UNE POLYARTHRITE RHUMATOÏDE OU UNE SPONDYLARTHRITE

**LES ATELIERS RIC'S**  
sont là pour vous accompagner



Les bons réflexes  
pour mieux vivre avec sa maladie



CENTRE HOSPITALIER  
DES QUATRE VILLES

# LES ATELIERS RIC'S

C'est quoi ?



**Les rhumatismes inflammatoires (RIC)** sont des maladies chroniques qui s'accompagnent de symptômes tels que les douleurs et les gonflements avec également un retentissement sur la vie quotidienne, la santé osseuse et la santé générale.

**Si vous avez une polyarthrite ou une spondylarthrite, LES ATELIERS RIC'S sont pour vous !**



Les ateliers sont un accompagnement dans le cadre de l'éducation thérapeutique du patient (ETP). Grâce à un partage de savoirs et compétences, ils permettent de :

- **Mieux comprendre** ma maladie et mes traitements.
- **Mieux vivre avec mon rhumatisme** (fatigue, stress, alimentation, activité physique, travail...).
- **Echanger avec d'autres patients, des professionnels** (rhumatologue, infirmière, diététicienne, pharmacien, kinésithérapeute).



# LES ATELIERS RIC'S

C'est pour moi ?

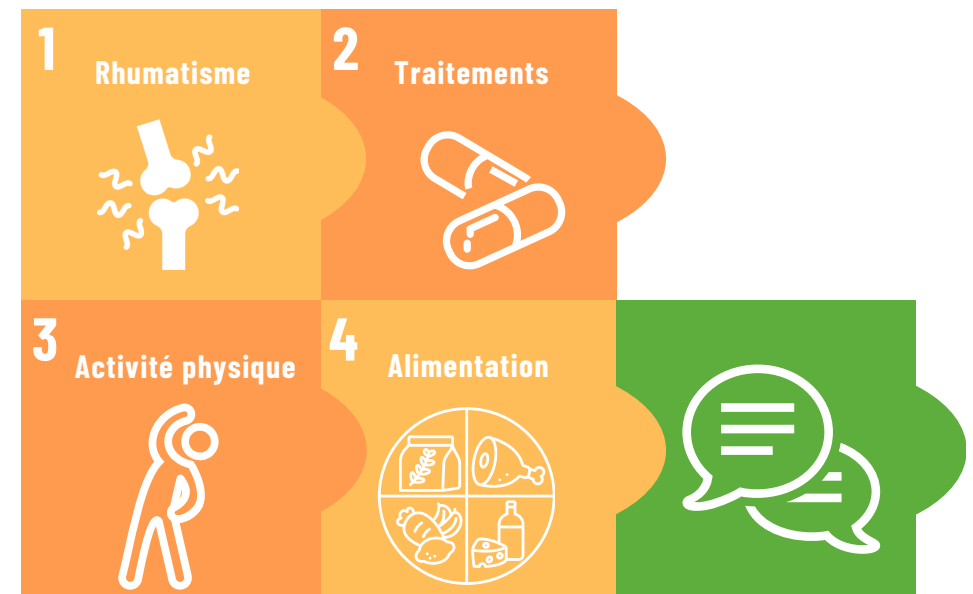
## EVALUEZ VOS BESOINS

Je me sens capable de :

- comprendre mes traitements
- faire face à la douleur
- comprendre et communiquer sur ma maladie
- maintenir une bonne hygiène de vie



## DEMANDEZ LE PROGRAMME !

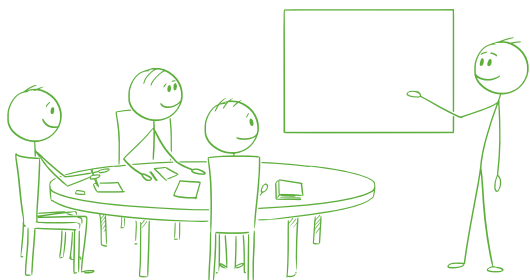


# LES ATELIERS RIC'S

## je participe

### COMMENT ?

- **J'en parle :**  
avec l'équipe soignante ou le médecin
- **Je peux :**  
à n'importe quel moment du suivi de la maladie
- **Je rencontre :**  
un soignant(e) pour un bilan initial individualisé de mes besoins  
(présentiel ou distanciel)
- **J'y vais :**  
une demi-journée d'ateliers de groupe  
(le jeudi matin, une fois par trimestre)



**JE PARTICIPE AUX  
ATELIERS AVEC (OU  
NON) LA PRÉSENCE  
D'UN PROCHE**

### JE M'INSRIS : "un moment pour moi"

#### CONTACTS CONSULTATIONS



01 77 70 73 71



sc.consultations@ch4v.fr



ide.rhumato@ch4v.fr



CH4V  
Site de Saint-Cloud  
rue Charles Lauer  
92210 Saint-Cloud

<http://www.ch4v.fr>



CENTRE HOSPITALIER  
DES QUATRE VILLES