

POURQUOI UN GROUPE?

Participer à un programme en groupe dont les séances hebdomadaires de physiothérapie permet de :

> Rompre l'isolement

Rencontrer des personnes qui vivent des expériences similaires

> Se reconnaître dans les autres

Réaliser que ses réactions sont normales

> Partager des stratégies concrètes

Apprendre des expériences des autres participants.

> Retrouver de l'élan

La dynamique collective soutient la motivation

LES OBJECTIFS DU PROGRAMME

Au fil des séances, vous apprendrez à:

- > Mieux comprendre les mécanismes de la douleur persistante
- > Réduire la sensibilisation centrale
- > Identifier les facteurs qui l'influencent vos symptômes
- > Retrouver de la mobilité
- > Améliorer la qualité de vie
- > Développer des outils d'auto-gestion durables

L'objectif n'est pas de « faire disparaître la douleur par magie » mais de retrouver du pouvoir, de la confiance et de la liberté de manière **progressive, réaliste et durable.**

CE QUE VOUS POUVEZ EN ATTENDRE

- > Une meilleure compréhension de leur douleur
- > Moins de peur
- > Plus de mouvement
- > Un sentiment d'être soutenu
- > Un regain d'espoir

Parce que la douleur touche le corps mais aussi les émotions, le moral et la vie sociale.

CE QUE LES PARTICIPANTS DÉCRIVENT SOUVENT

- > « Je comprends enfin ce qui se passe. »
- > « J'ai moins peur de bouger. »
- > « Je me sens moins seule. »
- > « J'ai retrouvé de l'élan. »

*« Parce que la douleur
isole et le groupe
reconnecte. »*

CONTACT

EHC - HÔPITAL DE MORGES

Chemin du Crêt 2
CH - 1110 Morges

Pour plus d'informations :

Tél. 021 804 27 85

PRISE EN CHARGE

La réponse médicale aux douleurs diffuses et/ou persistantes n'est pas uniquement médicamenteuse.

Ainsi les approches multidisciplinaires sont largement recommandées, en particulier pour les patients qui ont de sévères limitations dans les activités de leur vie quotidienne et qui ne réagissent pas à un traitement unique, qu'il soit médicamenteux ou non médicamenteux.

*« On souffre seul...
Mais on avance
ensemble. »*

VOUS VIVEZ AVEC UNE DOULEUR DIFFUSE ET/OU PERSISTANTE QUI FLUCTUE, QUI FATIGUE?

Les douleurs diffuses sont caractérisées par des douleurs persistantes dans diverses parties du corps. Elles sont souvent associées à une grande fatigue ainsi qu'à des troubles du sommeil et de l'humeur.

Ces douleurs diffuses touchent environ 2% à 4% de la population et surviennent généralement entre 30 ans et 60 ans.

Elles engendrent des douleurs musculo-squelettiques persistantes.

A travers ce programme nous mettrons en évidence plusieurs facteurs qui sont probablement à l'origine des symptômes.

Nous sommes convaincu que l'esprit de groupe est un très bon levier.

PROGRAMME MULTIDISCIPLINAIRE

L'EHC propose un programme complet à l'intention des patients souffrant de douleurs diffuses et/ou persistantes, dans lequel interviennent de nombreux spécialistes: médecins FMH en anesthésiologie-analgie SSIPM et infirmières spécialisés dans le traitement des douleurs persistantes et en hypnose, physiothérapeutes, diététiciennes.

Ce programme se déroule en ambulatoire sur une période de trois mois.

