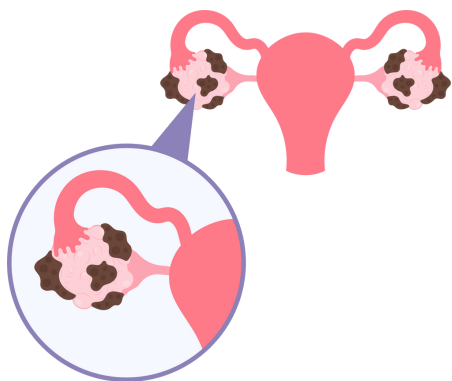


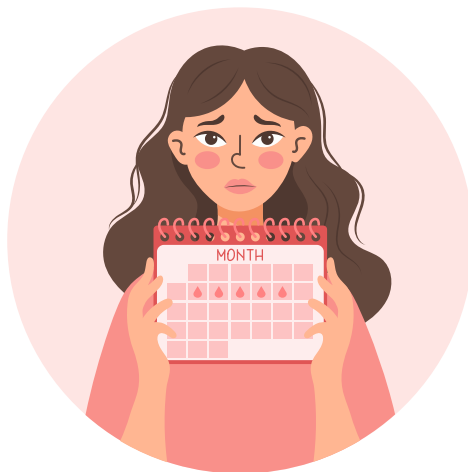
Informations pratiques

- Renseignez-vous auprès de votre professionnel de santé.
- Responsable pédagogique du programme: Pr R. RAMANAH – CHU de Besançon
- Filière de l'endométriose BFC : www.endo-bfc.fr



endo
BFC

ENDOMind



Renseignements et inscription

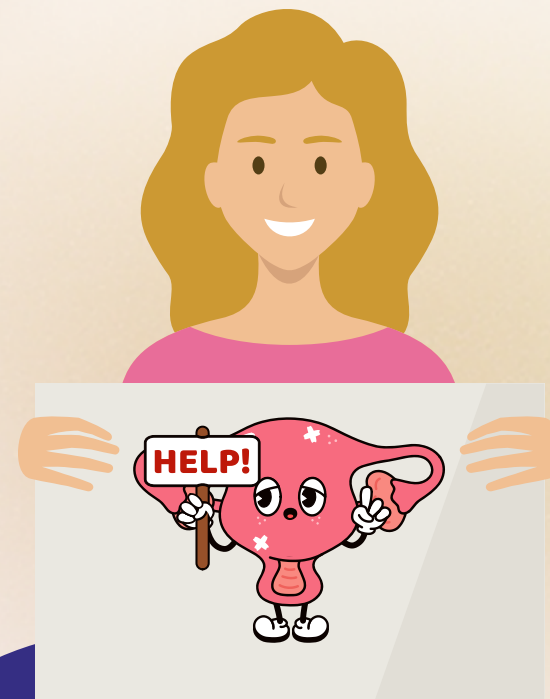
27 rue de la gare
25770 Serre-les-Sapins

Pour s'inscrire vous pouvez contacter :
asso.espacesante.tremplin@gmail.com



Imprimé par l'imprimerie du CHU de Besançon pour l'association espace santé tremplin
27 rue de la gare 25770 Serre-les-Sapins SIREN 931866297
Ne pas jeter sur la voie publique

Education thérapeutique du patient



Mieux vivre chaque jour avec l'endométriose

Comment ?

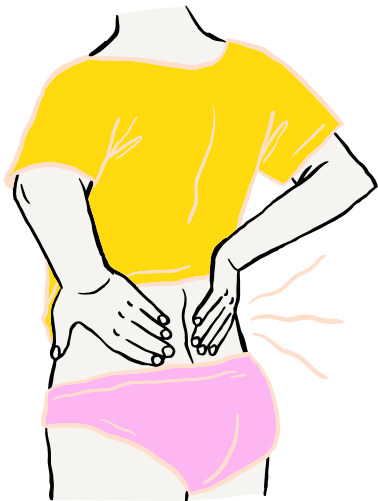
Un bilan éducatif partagé en individuel d'une durée d'une heure sera réalisé pour déterminer vos besoins et vos attentes pour vous orienter vers les ateliers.

Les ateliers ?

Les ateliers vous permettront de répondre à vos attentes, d'atteindre vos objectifs et de mieux vivre avec l'endométriose.

Le bilan

À la fin de votre parcours, un bilan de fin de parcours sera réalisé afin de s'assurer que nous aurons répondu à vos besoins.



Les ateliers

Comprendre la pathologie

Objectif : Acquérir des connaissances sur l'endométriose, ses symptômes, son évolution, et les différentes options de traitement. Cet atelier permettra de mieux comprendre la pathologie et de discuter des enjeux médicaux associés.

Gestion des douleurs

Objectif : Apprendre des techniques pour gérer la douleur liée à l'endométriose. Cet atelier propose des stratégies de soulagement et des exercices adaptés pour améliorer la qualité de vie et réduire les symptômes douloureux.

Nutrition

Objectif : Comprendre l'impact de l'alimentation sur la gestion des symptômes de l'endométriose. Cet atelier fournit des conseils nutritionnels et des recommandations alimentaires pour aider à améliorer le bien-être général.

Vie intime

Objectif : Cet atelier permet d'aborder de manière bienveillante l'impact de l'endométriose sur la sexualité, en explorant des stratégies pour améliorer la qualité de vie, gérer les douleurs et favoriser la communication au sein du couple.

Activité physique adaptée

Objectif : Découvrir des exercices physiques spécifiquement adaptés à la condition des patientes souffrant d'endométriose. Cet atelier vise à améliorer la mobilité, réduire la douleur, et augmenter l'énergie à travers une activité physique douce et progressive.

Comprendre la fatigue chronique

Objectif : Comprendre la fatigue chronique associée à l'endométriose. Cet atelier propose de mieux comprendre, l'appréhendée au quotidien et mettre en place des stratégies pour préserver son énergie.

Comprendre la méditation

Objectif : Comprendre à la méditation pour réduire le stress, mieux gérer la douleur et améliorer le bien-être émotionnel. Cet atelier offre des techniques de relaxation et de pleine conscience pour mieux vivre avec l'endométriose.

