



# PROGRAMMES DE SANTE SCLEROSE EN PLAQUES (NEU+RH)

*à Lamalou-les-Bains  
(Hérault)*

## Que soigne-t-on à Lamalou-les-Bains.

Les eaux de Lamalou-les-Bains constituent un véritable petit bassin hydrologique.

Leur composition permet de les classer parmi les eaux bicarbonatées mixtes (calciques et sodiques), magnésiennes, hyperthermales et carbogazeuses. Elles contiennent également du magnésium, potassium, zinc et silice. L'efficacité thérapeutique du traitement dispensé par l'Etablissement thermal est due à l'effet antalgique combiné à l'action tonique sur le plan musculaire et régulatrice du point de vue neurologique tant sur le système nerveux central que périphérique.

**L'établissement est spécialisé dans la prise en charge des pathologies neurologiques et rhumatologiques.** L'établissement a développé depuis plus de 10 ans un programme de prise en charge globale, en proposant au patient, en complément de sa cure thermale, une offre soins adaptée à sa pathologie : activité physique adaptée, diététique, ateliers de relaxation, conférences médicales ...

## Un établissement accessible aux personnes à mobilité réduite

Structure de dimension humaine d'une superficie de 2200 m<sup>2</sup>, le plateau technique, de plain pied, est **adapté aux personnes à mobilité réduite.**

Forts de nombreuses années d'expérience, les Thermes de Lamalou-les-Bains abritent **un service de soins centré sur la prise en charge et l'accompagnement du patient.** Ils bénéficient ainsi d'installations

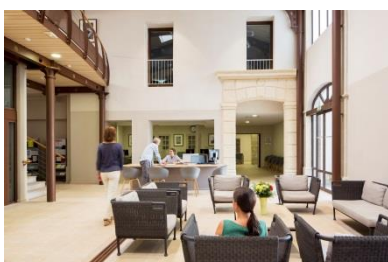
techniques modernes et adaptées qui assurent au curiste un traitement thermal pour les deux orientations thérapeutiques dans les conditions optimales de confort et d'efficacité.

## Pourquoi une cure spécifique ?

Parmi les traitements non médicamenteux ou chirurgicaux, la médecine thermale est une solution efficace reconnue par les autorités de Santé françaises.

Mise au point aux Thermes de Lamalou, avec le concours de médecins spécialistes, la cure spécifique s'appuie sur la nécessité d'une véritable approche pluridimensionnelle de votre pathologie, pour :

- atténuer les douleurs,
- améliorer l'autonomie,
- réduire la consommation médicamenteuse,
- favoriser le retour à l'activité physique.



# La Cure Spécifique SEP\*

La cure spécifique "Sclérose en plaques" se greffe sur la base d'une Cure thermale en Neurologie pouvant être complétée par des soins en Rhumatologie (si double indication thérapeutique).

Conventionnée pour 18 jours (72 soins, soit 4 soins par jour). Cette cure est prescrite par votre médecin traitant.

**En complément de votre cure, un programme adapté à chacun est proposé afin d'approfondir les thématiques abordées durant les ateliers.**

Le programme répond à 3 objectifs et se compose de :

## Objectif 1 : MIEUX CONNAÎTRE LA SCLEROSE EN PLAQUES

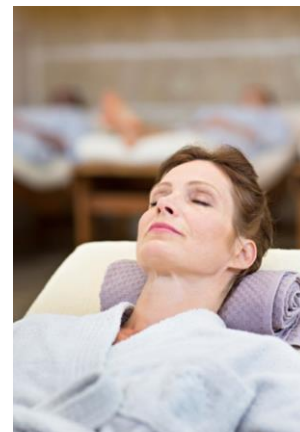
- Une rencontre entre participant
- Une conférence médicale sur la Sclérose en Plaques animée par un neurologue du CHU de Montpellier

## Objectif 2 : BENEFCIER D'UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

- 1 groupe de parole animé par un psychologue clinicien
- 2 séances de sophrologie

## Objectif 3 : PRESERVER ET DEVELOPPER SON AUTONOMIE

- 1 séance de stretching
- 1 atelier d'activités physiques adaptées
- 3 séances de gymnastique adaptée en piscine
- 1 séance d'ergothérapie
- 1 atelier conscience et mémoire



### Le programme spécifique \*:

**Primo Curiste\*\* : 135 €** (non pris en charge par l'Assurance Maladie)

**Curiste confirmé\*\*\* : 120 €** (non pris en charge par l'Assurance Maladie)

\* *Primo curiste : première participation à une cure spécifique.*

\*\*\**Curiste confirmé : ayant déjà participé à une cure spécifique.*

LE +

Pour les "Primo curistes\*\*", dans le cadre de la première cure vous bénéficierez également d'un bilan initial afin de déterminer les objectifs à atteindre et un bilan final mesurant l'efficacité du programme réalisé.

### Quelles sont les dates de la cure spécifique 2016 ?

Du 25 Février au 16 Mars

Du 28 Avril au 18 Mai

Du 30 Juin au 20 juillet

Du 14 Oct au 03 Novembre

Du 17 Mars au 06 Avril

Du 19 Mai au 08 Juin

Du 02 au 22 Septembre

Du 04 au 24 Novembre

Du 07 Avril au 27 Avril

Du 09 au 29 Juin

Du 23 Sept au 13 Octobre

Afin d'accueillir les curistes dans les meilleures conditions, la cure Thermale Spécifique est proposée à des dates précises. Les groupes sont volontairement limités, afin d'offrir à chacun une attention personnalisée.



## Le Programme Educatif de Soins

Le **Programme Educatif de Soins** s'adresse à des patients atteints de **Sclérose en plaques** et dont le **diagnostic ne remonte pas à plus de 4 ans**.

Il s'inscrit, dans le parcours de soins du patient, en début de pathologie et comme un suivi régulier.

### Pourquoi le programme éducatif de soins ?

- Le Programme Educatif de Soins a pour ambition d'enseigner au patient les compétences et les connaissances dont il a besoin **pour diminuer l'impact de la maladie sur sa vie quotidienne**, en freiner éventuellement l'évolution lorsque cela est possible, et améliorer, de manière significative, sa qualité de vie.
- Le Programme Educatif de Soins se dispense, en effet, dans le cadre d'une démarche individuelle et personnalisée, permettant de tenir compte et de répondre **aux besoins propres de chaque patient**.
- Il s'agit d'une **démarche interactive**, construite pour le patient, et par le patient, qui devient acteur de sa maladie et de son bien-être.
- Cette démarche est, enfin, **orchestrée par une équipe pluridisciplinaire**, grâce à laquelle on s'intéresse à toutes les manifestations de la pathologie chez le patient, de manière coordonnée.

### On considère ainsi le patient dans son intégrité physique et mentale.

Ces programmes Educatifs de Soins se déroulent, à dates fixes, sur trois semaines et en groupes (pour les activités collectives) limités à 5 personnes. Ils sont dispensés par une équipe pluridisciplinaire spécialisée et peuvent être réalisés en dehors de la cure thermale.

### Une prise en charge individuelle personnalisée

Ces programmes débutent par **une réunion d'accueil et la remise d'un carnet de liaison**.

**Le patient réalise ensuite son bilan éducatif partagé** avec une infirmière pour déterminer ensemble les objectifs prioritaires d'apprentissage, pendant le programme.

A la fin du programme, il réalise **un bilan individuel final avec l'infirmière** pour mesurer l'effet du programme sur l'acquisition des connaissances et compétences et fixer de nouveaux objectifs pour le retour à domicile. Un livret pédagogique est également remis.

**Le patient bénéficie d'un suivi à 3 et 6 ou 9 mois selon la pathologie**. Un questionnaire lui est envoyé. Ce suivi vise à évaluer l'efficacité du programme, en même temps qu'effectuer une piqûre de rappel à chaque patient. Une hotline mail est également accessible pendant un an.

## Le programme répond à 3 objectifs :

### Objectif 1 : Activités physiques adaptées et autonomie fonctionnelle

- **3 séances d'Activités Physiques Adaptées (30min)**
  - 1 séance de **stretching** (30min)
  - 1 séance de **coordination et motricité** (30min)
  - 1 séance de **d'équilibre** (30 min)

encadrées par un enseignant en activités physiques adaptées afin de maintenir les fonctions non touchées, de restaurer ou de palier à certaines déficits.

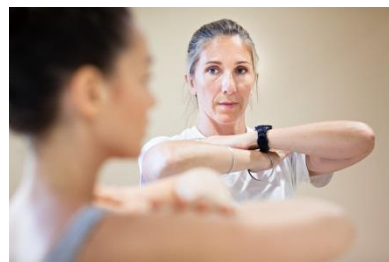
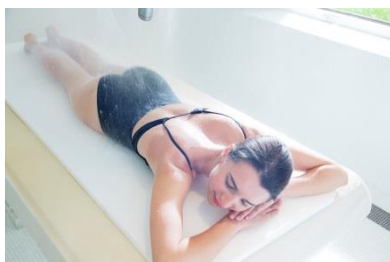
- **2 séances d'ergothérapie** (1h30) animées par une ergothérapeute pour mieux maîtriser son environnement et les gestes du quotidien.

### Objectif 2 : Connaissance de la maladie (pour les malades et leurs aidants)

- **Une conférence médicale** sur la Sclérose en Plaques présentée par un neurologue, pour mieux connaître sa maladie : origine, symptômes, évolution, traitements, recherche, etc...
- **Un atelier sur la gestion de sa fatigue** (1h) encadré par un enseignant en activités physiques adaptées.

### Objectif 3 : Prise en charge psychologique (pour les malades et leurs aidants)

- **2 groupes de parole** (1h) encadrés par un psychologue clinicien afin d'échanger sur les relations familiales, sociales et la qualité de vie.
- **Réunion d'échanges réservée aux aidants** (1h) animée par un psychologue clinicien, pour échanger sur la maladie au quotidien du point de vue des aidants, pour évoquer les attitudes les plus adaptées à chaque situation.



Le programme spécifique\* : 250€ (non pris en charge par l'Assurance Maladie),

## Quelles sont les dates du Programme Educatif de Soins 2016 ?

**Du 25 mars au 14 avril 2016**  
**Du 19 juillet au 8 août 2016**  
**Du 29 septembre au 19 octobre 2016**

## Pour votre confort, sur la station de Lamalou-les-Bains



**LE +**

### Un service d'Aide à la personne

Les Thermes ont signé un partenariat avec des Services d'Aide à la Personne.

Ces organismes assurent la continuité de vos aides à domicile sur votre lieu de cure et répondent aux besoins spécifiques pendant la cure.

- Aide à la toilette, à l'habillage, au déshabillage à l'entrée des Thermes
- Aide à la préparation et prise des repas.
- Aide ménagère....
- 

**Renseignez-vous auprès des Thermes**

### Module «Spécial Aidants»

*(disponible toute l'année)*

En 2016, Pour vous, conjoints, enfants, parents, amis, qui vivez au quotidien auprès du patient et l'aidez, vous pourrez désormais profiter des 3 semaines de cure pour bénéficier d'une récupération physique et psychologique grâce à un programme adapté aux Aidants.

- Accès à la salle de gymnastique : Pilates, Atelier dos, Marche nordique, Stretching
- 3 séances de musicothérapie (protocole Music-Care®).
- 1 séance de sophrologie.
- 1 groupe de parole animé par un psychologue.
- 1 table ronde «Informations & Echanges»
- (Soins Bien-être comprenant un modelage sous affusion, un bain reminéralisant, un lit hydromassant (10 min.), des jets sous marins en piscine thermale, un bain de kaolin et une onnée thermale hydromassante.



### Renseignements et réservations



**CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL**  
agit naturellement pour votre santé

**THERMES - Avenue Georges Clémenceau – 34240 Lamalou-les-Bains**  
**Tél : 0 825 825 007 Fax : 04 67 23 31 49 - lamaloulesbains@chainethermale.fr**