

Programme d'éducation thérapeutique adapté aux douleurs chroniques : **Apprivoiser ma douleur**



Des ateliers en groupe
sur 5 semaines
2 demi-journées par semaine
Encadrés par une équipe
pluridisciplinaire

Comprendre ma douleur pour mieux la gérer

- Appréhender le mécanisme de ma douleur
- Identifier les différents traitements médicamenteux
- Comprendre ce qui influence ma douleur
- Connaître d'autres techniques pour gérer ma douleur
- Comprendre le rôle de l'alimentation « anti-inflammatoire » dans la modulation de ma douleur
- Déterminer des actions prioritaires pour apprivoiser ma douleur

*Pour intégrer le programme
parlez-en à votre médecin*

7 boulevard des nations
68093 Mulhouse cedex
www.crm68.fr

CRM
CENTRE DE RÉADAPTATION
— MULHOUSE —
Rééducation et Formation Professionnelle

POUR EN SAVOIR PLUS
+33 (0)3 89 34 30 44
secretariat-hdj-admission@arfp.asso.fr