

INVITATION

JOURNÉE-SANTÉ 2017 AREQ 04-A

Le mardi 11 avril 2017, les membres du comité Santé-Sécurité et Droits des retraités(es) de l'AREQ 04-A se font un plaisir de vous proposer une Journée-Santé sous le thème : « Les douleurs d'arthrite, d'arthrose, alouette... comment y faire face? ».

Chez les aînés, la douleur chronique est un problème important autant en raison de sa fréquence que des multiples conséquences néfastes sur la santé, le bien-être et l'autonomie de ceux qui en souffrent.

La douleur est une expérience sensorielle, affective et émotionnelle désagréable. La douleur a de multiples répercussions sur la qualité de vie des personnes atteintes. Heureusement, il est possible de soulager la douleur, en utilisant une combinaison de différentes approches incluant les médicaments. Un bon contrôle de la douleur est aussi d'utiliser des stratégies actives plutôt que passives et de rester partenaire de la prise en charge. Comment y arriver?

Pour nous aider, dans le cadre de cette journée, nous accueillerons en avant-midi comme conférencier **Dr Jean-Luc Tremblay, rhumatologue**. Dr Tremblay est chef de service du département de rhumatologie du CIUSSSMCQ CHAUR et travaille à la clinique de Rhumatologie/Physiatrie et Centre de Recherche Musculo-Squelettique Centre du Québec. Il nous entretiendra des types de douleur, de l'arthrose, de l'arthrite et son traitement.

En après-midi, Madame Isabelle Durocher physiothérapeute et directrice clinique à Excellence Physio et Réadaptation, agira à titre de conférencière. Elle nous fera connaître son rôle et son approche dans le soulagement de la douleur d'arthrite ou d'arthrose.

Par la suite, Madame Cathy Dion Dt.P. terminera la journée avec le volet nutrition vs arthrite dont elle a l'expertise.

Pendant l'événement, Madame Manon Cloutier coordonnatrice des programmes éducatifs à la Société de l'arthrite-Est-du-Québec (qui inclut Trois-Rivières) sera sur place pour parler des services offerts par la Société et tenir un kiosque promotionnel et d'informations.

COORDONNÉES POUR L'ACTIVITÉ

Quand : Le mardi 11 avril 2017.

Où : Salon Serge-Turenne de l'Hippodrome, 1850 boul. des Forges, Trois-Rivières.

Coût : 15\$ (membre) 20\$ (non-membre) pause et diner inclus.

Accueil : 8h30, mot de bienvenue à 8h50 et fin de la journée 15h30.

Billet : *Déjeuners* de février, mars et avril; *Salon de quilles (T.R.O.)* les mercredis 22, 29 mars et 5 avril de 12h45 à 13h15; *par la poste* en février et mars : communiquez avec M. Roger Lalonde tél. 819 698-2241 ou par courriel rog9lalonde@gmail.com, vous devrez lui acheminer un chèque libellé au nom de l'AREQ 04-A et daté du jour de l'envoi au 3680 Montpellier, T.R. G8Y 3P2.

Important : Mercredi le 5 avril est la date limite pour l'achat de votre billet.

POUR EN SAVOIR PLUS AU SUJET DES CONFÉRENCES, CONTINUEZ À LIRE... :

CONFÉRENCES de DR JEAN-LUC TREMBLAY, RUMATOLOGUE (en A.M.) :

1- TITRE : *Rhumatismes, arthrite, arthrose... Comment y voir clair?*

Objectifs :

- Comprendre qu'il existe différentes causes de douleurs articulaires.
- Reconnaître les principales caractéristiques qui permettent de les distinguer.

2- TITRE : *Vivre avec l'arthrose ou autres problèmes dits « mécaniques ».*

Objectifs :

- Revoir les traitements de base qui peuvent être administrés pour les problèmes mécaniques communs...
- Tels –l'arthrose des doigts – tendinites de l'épaule –les maux de dos –l'arthrose du genou.

3- TITRE : *Vous faites réellement de l'arthrite : des traitements efficaces existent!*

Objectifs :

- Survol des principales familles d'arthrite.
- Comprendre pourquoi leur traitement est différent des douleurs articulaires habituelles.
- Revue des traitements disponibles.

CONFÉRENCE de MME ISABELLE DUROCHER, PHYSIOTHÉRAPEUTE (en P.M.)

TITRE : *Arthrose : mythes et réalités ou comment apprivoiser l'arthrose?*

Objectifs :

- Comprendre le rôle du physiothérapeute dans la prise en charge de la clientèle présentant des douleurs d'arthrose ou d'arthrite.
- Comprendre la différence entre le physiothérapeute et les autres intervenants en réadaptation.
- Savoir quand consulter un professionnel.
- Comprendre les mécanismes de la douleur et démystifier celle-ci dans le contexte de l'arthrose.
- Comprendre et invalider les différents mythes associés à l'arthrose.
- Connaître les différentes thérapies pouvant aider à contrôler les douleurs, améliorer la fonction générale et diminuer les incapacités.
- Présentation d'exemples d'exercices simples. –Réponse aux questions

CONFÉRENCE de MME CATHY DION, DT. P. (en P.M.) :

TITRE : *Une alimentation simple et bénéfique pour soulager l'arthrite.*

Objectifs :

- Reconnaître les choix alimentaires à propriétés anti-inflammatoires.
- Obtenir des outils pour changer ou poursuivre ses habitudes alimentaires bénéfiques pour la santé.
- Répondre aux questions.

BIENVENUE À TOUS!

Lise G. St-Louis, pour le comité SSD.

