



La première newsletter
« AGIR QUAND
ON A UNE PR »

est consacrée à l'alimentation :



Les personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde s'interrogent à juste titre sur les liens pouvant exister entre leur maladie et l'alimentation :

- Les aliments ont-ils un rôle sur l'inflammation de mes articulations ?
- Comment puis-je limiter le risque cardio-vasculaire ?
- Comment puis-je limiter le risque d'ostéoporose ?

- Faut-il exclure certains aliments de son alimentation ?
- Comment cuisiner en toute facilité ?

Cette newsletter vous explique les raisons d'être vigilant et vous aide à faire le point sur votre alimentation, connaître les astuces qui permettent de maintenir une alimentation variée et équilibrée, ou encore savoir lorsqu'il est nécessaire de vous faire aider par un professionnel.

Pour aller plus loin chaque newsletter vous propose des quizz, des tests pour vous aider à vous évaluer et à choisir vos objectifs.

Et, chaque mois de l'année, une newsletter sur un nouveau sujet :

Les traitements de la polyarthrite rhumatoïde,
Les examens de suivi, Gérer la douleur,
L'ergothérapie,
Le pied « PR », etc.

Quel que soit le moment de votre inscription, vous pourrez bénéficier des newsletters précédentes et participer à l'ensemble du programme.

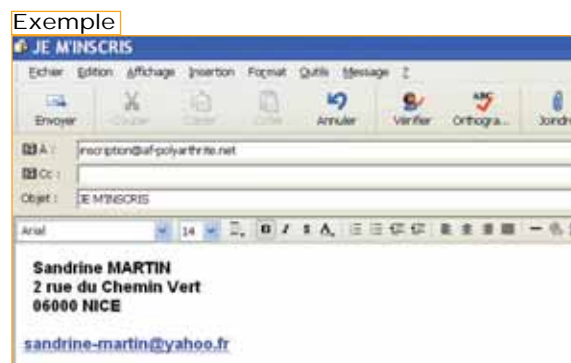


Comment s'inscrire au
programme « e-coaching »
de l'AFP^{ric} ?

Pour pouvoir participer à ce programme, il faut posséder une adresse e-mail. Envoyez un message à partir de l'adresse mail sur laquelle vous voulez recevoir la newsletter, à l'adresse mail suivante :

inscription@af-polyarthrite.net

en demandant à participer au programme d'information de l'AFP^{ric} et en indiquant vos coordonnées (nom - prénom - adresse postale - adresse mail).



Conformément à la Loi Informatique et Libertés, vous bénéficiez, sur simple demande à l'AFP^{ric}, d'un droit d'accès, de rectification, d'opposition et de suppression des informations vous concernant.



Association Française des Polyarthritiques
9, rue de Nemours - 75011 Paris
E-mail : afp@nerim.net
www.polyarthrite.org
Tél. : 01 400 30 200 - Fax : 01 400 30 209

Conseil régional
d'Ile-de-France  Ile de France

NOUVEAU-NOUVEAU-NOUVEAU-NOUVEAU



Le programme « e-coaching »
de l'AFP^{ric}
« AGIR QUAND
ON A UNE PR »

Vous souffrez de polyarthrite rhumatoïde : cette maladie, parfois sévère, toujours douloureuse, nécessite une prise en charge globale à laquelle vous participez aux côtés de votre rhumatologue et d'autres professionnels (kinésithérapeute, ergothérapeute, diététicienne, podologue, assistante sociale, etc.) :

- en adaptant votre traitement (en accord avec votre médecin) ;
- en surveillant les effets indésirables des médicaments ;
- en adaptant vos gestes et vos activités quotidiennes...

Le programme « e-coaching » de l'AFP^{ric} a pour objectif de vous aider à intégrer les nombreuses informations indispensables à la prise en charge de votre maladie et à vous accompagner tout au long de son évolution.

Mieux vivre avec la maladie : c'est possible.

Le programme « e-coaching » de l'AFP^{ric} est pour vous,

INSCRIVEZ-VOUS !



Ce programme est réalisé avec le soutien
institutionnel de Roche



Vous avez appris récemment que vous avez une polyarthrite rhumatoïde :



L'Association Française des Polyarthritiques vous propose de vous inscrire gratuitement au programme d'e-coaching « AGIR QUAND ON A UNE PR ». En vous inscrivant, vous pourrez recevoir une fois par mois, tout au long de l'année 2009, une newsletter (lettre électronique) mensuelle, sur un thème se rapportant à la prise en charge de votre maladie et qui répondra aux principales questions que vous vous posez :

- Quels sont les différents traitements de la polyarthrite rhumatoïde ?
- Comment gérer la douleur ?
- Dois-je modifier mon alimentation ?
- Qu'est-ce que peut m'apporter l'ergothérapie ?

Etc.



Cette newsletter vous aidera à mieux comprendre la maladie et ses mécanismes et peut-être à « l'apprivoiser ».

Vous y trouverez les informations indispensables à connaître et de nombreux conseils utiles au quotidien pour préserver votre santé et mieux vivre avec votre maladie.



Vous souffrez d'une polyarthrite rhumatoïde ancienne, et vous pensez tout savoir sur cette maladie :



Il est reconnu pour de nombreuses autres maladies, qu'un rappel régulier des informations essentielles, permet de rester actif dans la prise en charge de sa maladie et contribue à améliorer sa qualité de vie.

Par ailleurs, les connaissances évoluent et parfois, lors des consultations médicales, le temps manque pour aborder tous les aspects de la prise en charge. Il y a des questions que peut-être vous n'osez pas poser à votre rhumatologue ou dont les réponses sont complexes :

- Quelle est l'origine de ma maladie ?
- Est-ce que je peux pratiquer une activité physique ?
- Est-ce que je vais pouvoir travailler jusqu'à l'âge de la retraite ?
- Comment faire comprendre à mon entourage ce que je ressens ?



L'Association Française des Polyarthritiques vous propose de vous inscrire gratuitement à son programme d'e-coaching « AGIR QUAND ON A UNE PR ».

Vous recevrez une fois par mois, tout au long de l'année 2009, une newsletter mensuelle (lettre électronique), sur un thème se rapportant à la polyarthrite rhumatoïde.



Vous êtes professionnel de santé en rhumatologie...



et vous recevez des patients atteints de polyarthrite rhumatoïde.

Le programme d'e-coaching de l'Association Française des Polyarthritiques « AGIR QUAND ON A UNE PR » consiste à envoyer aux personnes polyarthritiques inscrites à ce programme, une newsletter mensuelle sur un thème particulier en relation avec leur maladie.

L'objectif est de leur apporter les informations essentielles et concrètes pour mieux connaître et comprendre la maladie, les traitements, le rôle des différents professionnels qu'ils pourront être amenés à rencontrer,... et les aider à mieux vivre avec cette maladie chronique.

Quels sont les patients concernés ? : Toute personne atteinte d'une polyarthrite rhumatoïde possédant une adresse e-mail.



Soyez partenaire du programme de l'AFP^{ric} :

Diffusez le auprès de vos patients !

Inscrivez-vous ! inscription@af-polyarthrite.net



L'AFP^{ric} : une information fiable.

Pour rappel, afin d'assurer la qualité de l'information, l'AFP^{ric} sollicite, pour ses publications, de nombreux professionnels de santé. Tous les documents médicaux sont validés par des rhumatologues.