

L'éducation thérapeutique, Ça marche

✓ 85% des participants ont vu baisser leur hémoglobine glyquée d'1.46% en moyenne

✓ Sur une cinquantaine de participants, 80% déclarent que leur quotidien s'est amélioré et se sentent plus autonomes face à la maladie

« Une pique de rappel qui m'a permis d'éclaircir certaines choses notamment sur l'alimentation »

« Je me sens plus autonome et mieux. Je parviens à repérer les hypoglycémies et à mieux les gérer, je prends soin de mes pieds »

« J'ai repris une activité physique, j'ai aimé les échanges. »



L'Éducation Thérapeutique, qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit d'un soin destiné à aider le patient et son entourage à connaître, comprendre et apprendre à vivre au quotidien avec une maladie chronique.

Des temps d'échanges et d'apprentissage vous sont proposés afin de mieux comprendre le diabète et améliorer votre qualité de vie.

Pourquoi l'Éducation Thérapeutique ?

Parce qu'elle est complémentaire aux traitements et aux soins.

Elle vous permet d'acquérir et de maintenir des compétences d'autosoins et de mobiliser des compétences d'adaptation.

Elle donne la capacité de prendre confiance en soi, de savoir gérer ses émotions, de se fixer des objectifs à atteindre et d'être acteur de sa santé.

Comment ça se passe ?

Lors d'une première rencontre avec l'infirmière, vous élaborez votre diagnostic éducatif qui permettra d'identifier vos besoins et vos attentes. Ceci donnera la possibilité de convenir ensemble des compétences à acquérir ou à mobiliser, c'est le contrat éducatif.

Des séances individuelles et/ou des ateliers collectifs seront alors planifiés.

Une équipe à votre écoute :

- 1 médecin diabétologue en lien avec votre médecin traitant
- 1 patiente experte formée à la coordination de programme d'éducation thérapeutique
- 1 cadre de santé
- 1 infirmière formée à l'éducation thérapeutique
- 1 docteur en pharmacie
- 2 diététiciennes
- 2 associations proposant de l'activité physique adaptée
- 1 masseuse Bien-être



Les ateliers

Au nombre de huit, ils abordent les différentes thématiques liées au diabète. Un atelier différent chaque semaine :

✓ Atelier 1 : Comprendre son diabète

- Je comprends le mécanisme de mon diabète
- Je surveille mon diabète et apprends à gérer les hypo et hyper glycémies
- Je connais mon traitement et comment il fonctionne

✓ Atelier 2 : Le diabète ça se complique, comment agir ?

- Je connais les complications potentielles
- Je comprends la nécessité du suivi
- J'apprends à prendre soin de moi et à être à l'écoute de mon corps



Fiche d'inscription à déposer à l'accueil des consultations externes

Je souhaite participer au programme d'Éducation Thérapeutique proposé par le Centre Hospitalier du Pays d'Apt

Nom :

Date de naissance :

Prénom :

Téléphone :

☑ **Atelier 3 : Fourchette et basket**

- Je connais les aliments qui ont une influence sur mon diabète
- Je prends conscience des changements alimentaire que je dois faire
- J'introduis l'activité physique dans mon quotidien

☑ **Atelier 4 : Le diabète, parlons en...**

- Je peux exprimer mes difficultés du quotidien mais aussi ce que je sais faire
- Je découvre que je ne suis pas seul et je peux échanger avec les autres
- Je développe mes capacités à trouver des solutions

☑ **Atelier 5 : L'activité physique**

- Je distingue la différence entre activité physique et sport
- J'identifie mes propres obstacles et apprends à y remédier
- J'intègre une activité physique dans mon quotidien
- Je connais les précautions à prendre avant une activité physique

☑ **Atelier 6 : Je comprends mon ordonnance**

- Je connais mon traitement et comment il fonctionne
- Je maîtrise la technique d'injection d'insuline
- J'adapte mes doses selon les situations

☑ **Atelier 7 : Je prends mon pied en main !**

- Je découvre pourquoi je dois surveiller mes pieds
- J'apprends comment en prendre soin
- Je saurai quoi faire en cas de doute

☑ **Atelier 8 : Le plaisir de manger**

- J'apprends à lire les étiquettes des produits du commerce
- Je comprends le principe de l'équilibre alimentaire
- J'apprends à gérer les situations exceptionnelles (repas au restaurant, invitations...)

Comment s'inscrire ?

Vous pouvez en parler à votre médecin traitant qui nous fera une demande, remplir la fiche d'inscription ou contacter l'infirmière du programme, Ludivine Pépin :

☎ 04.90.04.33.63

✉ lpepin@ch-apt.fr



Comment mieux vivre avec mon diabète