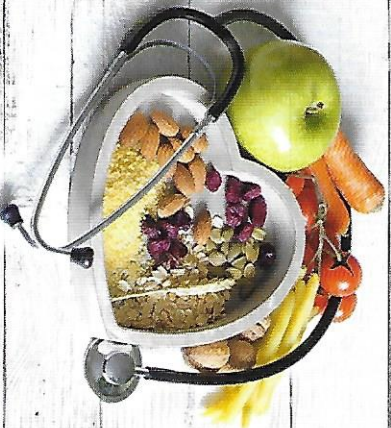


L'éducation thérapeutique, ça marche

✓ 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 autonome face à la maladie

« Une piqure 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 ».



Comment mieux vivre avec mon diabète ?

En participant à un programme d'éducation thérapeutique pour les personnes atteintes de diabète de type 2.

Ce sont des temps d'information et d'apprentissage qui vous sont proposés afin de mieux comprendre le diabète, agir au quotidien et résoudre des problèmes face à des situations du quotidien.

Avoir une maladie chronique comme le diabète nécessite de nombreux changements dans la vie quotidienne qui peuvent parfois être contraignants voir paraître inapplicables dans la vie de tous les jours. Manger équilibré, avoir une activité physique régulière, prendre son traitement, perdre du poids, sont autant de recommandations difficiles à mettre en place au quotidien mais nécessaires pour équilibrer son diabète. Ce qui peut générer inquiétude ou découragement. Une équipe formée et spécialisée existe au centre hospitalier d'Ap1 pour vous aider. Ce soin est gratuit et vous avez la possibilité de venir accompagné d'un proche.

Une première rencontre avec l'infirmière coordinatrice du programme pour mieux connaître vos besoins et vos attentes, c'est le diagnostic éducatif.

À l'issu vous vous mettrez d'accord avec l'infirmière sur les compétences à acquérir et les ateliers à réaliser, c'est le contrat d'éducation.

Notre équipe se compose :
- 1 infirmière coordinatrice.

- 2 diététiciennes.
- 1 préparatrice en pharmacie
- 1 pédicure-podologue.
- 1 médecin diabétologue en lien avec votre médecin traitant.
- 2 bénévoles patients experts de l'Association Française des Diabétiques.

Ils sont au nombre de huit et abordent les différentes thématiques liées au diabète. Toutes les semaines, un atelier différent.

- 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

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

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



- 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

- 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

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

- Je maîtrise la technique d'injection d'insuline
- Je sais interpréter mes glycémies
- J'adapte mes doses selon des situations courantes de ma vie quotidienne.

- 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

Vous pouvez en parler à votre médecin traitant qui nous fera une demande ou vous pouvez contacter l'infirmière coordinatrice du programme, **Amandine Dupont**:



04.90.04.33.63

 a.dupont@ch-apl.fr

Ou renvoyer la fiche d'inscription ci-dessous :

- Par courrier :

Amandine Dupont,
Education Thérapeutique,

- Ou la déposer à l'accueil des consultations externes

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

Nom :

Date de naissance :

Prénom:

Téléphone :

