

# À qui s'adresse-t-elle ?

# À qui et où s'adresser

## L'éducation thérapeutique qu'est ce que c'est ?

### L'éducation thérapeutique



s'adresse aux personnes atteintes d'un diabète de type 1

### ça marche !

### L'éducation thérapeutique

améliore la vie de tous les jours.

#### Compétences acquises par les patients

Echanger avec les autres patients	91%
Echanger avec l'équipe médicale	90%
Acquérir de nouvelles compétences	86%
Se motiver à mieux gérer sa maladie	74%



### L'éducation thérapeutique



réduit les complications liées au diabète.

### pour participer à des sessions d'éducation thérapeutique ?

#### Les séances d'éducation thérapeutique

vous sont proposées par l'équipe pluridisciplinaire (médecins, infirmières, psychiatre, diététicienne, aides-soignantes) du service d'endocrinologie du Pr Christin-Maitre.

Ces professionnels sont formés à l'éducation thérapeutique et ont signé la Charte de confidentialité.

Des étudiants peuvent assister à ces séances.

► Vous pouvez venir accompagné par un proche.

#### Les séances collectives se déroulent en hôpital de semaine

par groupe de 7 du lundi au vendredi sur inscription

**Parlez-en à votre diabétologue ou contactez nous au 01 49 28 24 14**

C'est une démarche de sensibilisation, d'information et d'apprentissage qui vous est proposée afin de mieux comprendre

### l'insulinothérapie fonctionnelle

agir au quotidien ● résoudre des problèmes face à des situations inhabituelles

*Elle participe à l'amélioration de votre qualité de vie et renforce votre autonomie*



# Et en pratique ?

## L'éducation thérapeutique s'organise en 4 étapes

## Des temps d'éducation personnalisés

**1** Une rencontre privilégiée avec vos soignants pour mieux connaître vos besoins et vos attentes

### le diagnostic éducatif

« 5 jours où l'on peut faire de belles rencontres et échanger sur ses expériences vécues en lien avec le diabète »

Sindy, 35 ans

**2** Un échange pour se mettre d'accord sur les compétences à acquérir et les activités à réaliser

### le contrat d'éducation

« Le calcul des glucides va changer ma vie ! »

Anissa, 30 ans

**3** Un accompagnement personnalisé

### les séances d'apprentissage



« Les repas pédagogiques m'ont démontré que l'on peut manger de tout en étant diabétique »

Jeanne, 24 ans

« Cette semaine permet de mieux gérer et de s'approprier la maladie. Avec ce support, c'est moi qui contrôle le diabète et non l'inverse ! »

Patricia, 54 ans

**4** Un bilan régulier pour faire le point

### l'évaluation

quelques exemples de compétence	comment
Calculer ses apports en glucides et la dose d'insuline adaptée	Atelier avec aliments et répertoire
Adapter ses doses d'insuline avant pendant et après l'exercice physique	Atelier gestion du sport et pratique (marche, course à pied, natation) Prévoir une tenue de sport adaptée
Mieux vivre avec son diabète	Echanges, groupe de parole
Evaluer ses portions d'aliments glucidiques	Pesée d'aliments et ateliers petit-déjeuner et déjeuner libre
Surveiller sa glycémie et savoir réagir	Atelier auto-surveillance, hypo, hyper, acétone, glucagon

