

## L'EDUCATION THERAPEUTIQUE QU'EST CE QUE C'EST ?

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

## Le diabète gestationnel

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



## A QUI S'ADRESSE-T-ELLE ?

- **L'éducation thérapeutique** s'adresse aux femmes développant un diabète gestationnel

- Ca marche !

**L'éducation thérapeutique**  
Améliore la vie de tous les jours.



## A QUI ET OU S'ADRESSER ?

- **Les séances d'éducation thérapeutique** vous sont proposées par une équipe pluridisciplinaire (médecins, infirmières, diététiciennes) 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 être accompagné par un proche.
- **Les séances collectives** par groupe de 5-6 se déroulent en hôpital de jour de 8h à 16h sur inscription par votre maternité.

## ET EN PRATIQUE ?

### L'EDUCATION THERAPEUTIQUE S' ORGANISE EN 4 ETAPES

1-une rencontre privilégiée avec les soignants pour mieux connaître vos besoins et vos attentes

#### Le diagnostic éducatif

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

#### Le contrat d'éducation

3-des activités collectives

#### Les séances d'apprentissage



4-un bilan régulier pour faire le point

#### L'évaluation

### Exemples de témoignages :

« Ces conseils nutritionnels me permettront de perdre du poids après mon accouchement »

« J'ai compris que je devais contrôler mon alimentation et faire de l'exercice pour que le diabète ne s'installe pas définitivement »



### DES TEMPS D'EDUCATION PERSONNALISES



Quelques exemples de compétence	Comment
Savoir contrôler sa glycémie	Démonstration avec lecteur et mise en situation
savoir réagir en cas d'hypoglycémie	Choix d'aliments
Identifier les aliments glucidiques	Atelier avec aliments
Equilibrer un repas	Atelier avec menus
Connaître la maladie, Ses risques et ses traitements	Atelier