



## **Note d'information sur le programme « J'équilibre mon diabète de type 2 »**

Programme d'Education Thérapeutique du Patient (ETP) aux Thermes de Brides-les-Bains,

Validé par l'ARS Auvergne-Rhône-Alpes

L'éducation thérapeutique a pour objectif de vous aider à acquérir les compétences dont vous avez besoin pour gérer au mieux votre diabète au quotidien.

Vous avez choisi de participer à ce programme. Il se déroule ainsi :

### **2 entretiens individuels en début et fin de séjour de 45 min max avec un diététicien formé à l'éducation thérapeutique**

- ✓ 1<sup>er</sup> entretien : Bilan éducatif partagé.

Après un bilan composition corporelle par impédancemétrie et en fonction de vos problématiques et priorités, vous choisirez les ateliers auxquels vous participerez pendant votre séjour.

- ✓ 2<sup>nd</sup> entretien : Bilan des activités auxquelles vous aurez participé et nouvelle mesure de composition corporelle.

Vous définirez également vos objectifs de changement d'habitudes de vie sur le long terme.

Un courrier sera adressé avec votre accord à votre médecin traitant ou tout autre professionnel de santé, selon votre choix

Pendant votre premier entretien, vous choisirez avec le diététicien de participer **jusqu'à 5 ateliers** d'une durée d'une heure à 1h30 chacun, regroupant 12 personnes au maximum : ils sont animés par une équipe pluridisciplinaire : médecin thermal, diététicien, éducateur sportif (voir page suivante pour le détail des ateliers).

**Une conférence animée par un diététicien sur le thème « Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les sucres »** sera identifiée sur votre planning de soins.

### **Activité physique :**

- ✓ **1 séance alliant pratique d'activité physique et théorie (durée 2 heures)**

Marche en extérieur ou sur appareils en salle (selon météo) avec discussion : Activité physique au moment des repas / Gestion des hypoglycémies pendant l'activité physique / Gestion des collations en randonnée (vélo et à pied)

Animateurs : binôme Educateur sportif et diététicienne

- ✓ **5 accès à l'espace d'activité physique**, avec ses cours collectifs et de cardiotraining.

**Un suivi de 6 mois après votre retour de cure**, avec accès à l'appli Appétia. Il comprend :

Des propositions de menus hebdomadaires et thématiques, une base de recettes équilibrées élaborées par une diététicienne, ainsi qu'une newsletter mensuelle élaborée avec les diététiciens des Thermes, avec des conseils adaptés, un message d'encouragement, un challenge et la possibilité de contacter les diététiciens du centre nutritionnel des Thermes à tout moment.

Dans un souci de bonne continuité des soins, l'équipe se réunit de façon hebdomadaire pour suivre les dossiers des participants.

Ce programme est payant, son montant s'élève à 320 € (190 € si vous avez choisi également le programme Idéal). Renseignez-vous auprès de votre organisme complémentaire sur la possibilité de vous faire rembourser ce forfait en totalité ou partiellement (consultations diététiques notamment).

## Les ateliers

<b>titre</b>	<b>Ma vision du diabète et de son impact sur la santé</b>	
<b>Intervenant(s)</b>	Diététicien et médecin	
<b>Thème</b>	Qu'est-ce que le diabète, risques pour la santé, traitements	
<b>Objectifs principaux</b>	Acquérir des connaissances sur sa maladie	
<b>titre</b>	<b>L'équilibre de mon diabète en cuisinant</b>	<b>Les points clés du suivi de mon diabète</b>
<b>Intervenant(s)</b>	Diététicien	Diététicien
<b>Thème</b>	Cuisiner des plats légers en maîtrisant index glycémique et charge glucidique	Hyper et hypoglycémie, les reconnaître / comment bien prendre en charge son diabète
<b>Objectifs principaux</b>	Vaincre sa peur du sucre Savoir cuisiner et doser les féculents et les desserts.	Repérer les signes des hypo- ou hyper- glycémies : apprendre à les gérer Les points de vigilance : vers qui se tourner pour une prise en charge optimale
<b>titre</b>	<b>Mes repas au quotidien</b>	<b>Et si on parlait du diabète ?</b>
<b>Intervenant(s)</b>	Diététicien	Diététicien formé à l'animation d'un groupe de parole
<b>Thème</b>	Organiser ses repas et leur structure	Echange sur l'impact du diabète dans la vie quotidienne
<b>Objectifs principaux</b>	Connaître les précautions à prendre	S'ouvrir aux autres, oser s'exprimer sur les modifications engendrées par le diabète dans la vie sociale, familiale, professionnelle



*Document à remettre au diététicien lors du premier entretien*

**Attestation de participation au programme d'éducation thérapeutique  
« J'équilibre mon diabète de type 2 »  
Thermes de Brides-les-Bains**

Je soussigné

souhaite participer au programme d'éducation thérapeutique « J'équilibre mon diabète ». Je reconnais avoir pris connaissance de la note d'information inhérente au programme.

J'accepte que mon médecin traitant soit informé des différentes phases du programme et de mon évolution (objectifs proposés).

Oui      Non      (entourer la réponse correspondant à votre choix)

Si oui, merci de nous indiquer ses coordonnées :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Je souhaite qu'un autre professionnel reçoive ces informations.

Oui      Non      (entourer la réponse correspondant à votre choix)

Si oui, merci de nous indiquer ses coordonnées :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Date :

Signature :