



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

*Programme d'éducation thérapeutique pour les personnes diabétiques de type 2 à Brides-les-Bains*

Les thermes de Brides-les-Bains proposent un programme d'éducation thérapeutique pour les personnes présentant un diabète de type 2. L'éducation thérapeutique a pour objectif d'aider les personnes à acquérir les compétences dont elles ont besoin pour gérer au mieux leur diabète au quotidien. Ce programme est personnalisé et comprend 3 suivis postcure.

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

2 entretiens avec un(e) diététicien(ne) formé(e) à l'éducation thérapeutique :

- ✓ Un diagnostic éducatif (ou bilan éducatif partagé) est établi lors d'une première consultation de 45 minutes maximum en début de cure : en fonction de vos problématiques et priorités, vous choisirez les ateliers auxquels vous participerez pendant votre séjour.
- ✓ Une seconde consultation de 45 minutes maximum avec le même professionnel, en fin de séjour, sera l'occasion de faire le bilan des activités auxquelles vous aurez participé. Vous définirez alors 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 que vous jugerez utile d'informer.

Pendant votre première consultation diététique, vous choisirez avec la diététicienne de participer jusqu'à 6 ateliers d'une durée d'une heure à 1h30 chacun, regroupant 12 personnes au maximum : ils sont animés par un médecin et/ou une diététicienne et/ou un éducateur sportif et/ou une infirmière.

Vous participerez également à 3 séances d'activité physique spécifiques.

Enfin, vous bénéficierez de 3 suivis après la cure répartis sur 6 mois. Ce suivi sera fait par messagerie Internet par les diététicien(ne)s. Pour les personnes n'ayant pas Internet, le suivi sera adapté au cas par cas. Ce suivi a pour objet d'entretenir votre motivation, d'évaluer avec vous l'avancement de vos objectifs et d'en définir de nouveaux, le cas échéant.

Dans un souci de bonne continuité des soins, l'équipe thérapeutique se réunira de façon hebdomadaire pour suivre les dossiers des participants. Si vous n'êtes pas d'accord pour que votre dossier soit évoqué lors de ces réunions, n'hésitez pas à en faire part à votre diététicienne lors de votre premier entretien.

Ce programme est payant, son montant s'élève à 260 € (155 € si vous avez choisi également le programme Idéal). Renseignez-vous auprès de votre organisme complémentaire de la possibilité de vous faire rembourser ce forfait en totalité ou partiellement (entretiens individuels avec la diététicienne notamment).

Afin de nous permettre d'évaluer le programme d'éducation thérapeutique, nous vous remettrons en début des questionnaires nous vous remercions de bien vouloir remplir.

## Les ateliers

<b>titre</b>	<b>Ma vision du diabète et de son impact sur la santé</b>	<b>L'activité physique, même pas peur !</b>
<b>Intervenant(s)</b>	Infirmière et médecin	Éducateur sportif
<b>Thème</b>	Qu'est-ce que le diabète, risques pour la santé, traitements	La gestion de l'effort et l'activité physique dans le quotidien
<b>Objectifs principaux</b>	Acquérir des connaissances sur sa maladie	Trouver l'autonomie dans la pratique de l'activité physique Vaincre sa peur de l'hypoglycémie Retrouver la confiance en ses capacités
<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>	Diététicienne	Diététicienne et infirmière
<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>	Diététicienne	Diététicienne formée à l'animation d'un groupe de parole, infirmière et patient expert si possible
<b>Thème</b>	Organiser ses repas et leur structure	Échange 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

### 3 séances d'activité physique pratique sur des thèmes définis

**1<sup>ère</sup> semaine :** Séance d'1h30 : Marche en extérieur ou sur tapis avec arrêts pour 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

**2<sup>ème</sup> semaine :** séance d'une heure  
 Cardio-training sur appareils et étirements-relaxation  
 animateur : Educateur sportif

**3<sup>ème</sup> semaine :** séance d'une heure  
 Renforcement musculaire et étirements-relaxation  
 animateur : Educateur sportif



*Document à remettre au diététicien lors de la première consultation*

**Attestation de participation au programme d'éducation thérapeutique  
« J'équilibre mon diabète »  
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 :