



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

Programme d'Education Thérapeutique du Patient (ETP) à Brides-les-Bains, validé par l'ARS Auvergne-Rhône-Alpes

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 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 avec un diététicien formé à l'éducation thérapeutique :

- ✓ Diagnostic éducatif (ou bilan éducatif partagé) lors du 1^{er} entretien (45 min max) : 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.
- ✓ Bilan des activités auxquelles vous aurez participé lors du 2nd entretien (45 min max) et nouvelle mesure de composition corporelle. 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.

Pendant votre premier entretien, vous choisirez avec le diététicien 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 (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 pratique :

- ✓ **1 séance pratique d'activité physique d'une heure dédiée, planifiée** en début de séjour.

Marche en extérieur ou sur tapis 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 libres à l'espace d'activité physique**, avec ses cours collectifs et de cardiotraining.

Un suivi 1 mois, 3 mois et 6 mois après votre retour de cure, pour entretenir votre motivation et évaluer avec vous l'avancement de vos objectifs. Il sera réalisé par les diététiciens par e-mail. Pour les personnes n'ayant pas Internet, il sera adapté au cas par cas.

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

Ce programme est payant, son montant s'élève à 300 € (185 € 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).

NB : Le rapport d'évaluation quadriennale du programme d'ETP est à votre disposition sur simple demande à votre diététicien référent.

Les ateliers

titre	Ma vision du diabète et de son impact sur la santé	L'activité physique, même pas peur ! + séance pratique (2h)
Intervenant(s)	Diététicienne et médecin	Diététicienne et Educateur sportif
Thème	Qu'est-ce que le diabète, risques pour la santé, traitements	La gestion de l'effort et l'activité physique dans le quotidien
Objectifs principaux	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
titre	L'équilibre de mon diabète en cuisinant	Les points clés du suivi de mon diabète
Intervenant(s)	Diététicienne	Diététicienne et infirmière
Thème	Cuisiner des plats légers en maîtrisant index glycémique et charge glucidique	Hyper et hypoglycémie, les reconnaître / comment bien prendre en charge son diabète
Objectifs principaux	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
titre	Mes repas au quotidien	Et si on parlait du diabète ?
Intervenant(s)	Diététicienne	Diététicienne formée à l'animation d'un groupe de parole
Thème	Organiser ses repas et leur structure	Echange sur l'impact du diabète dans la vie quotidienne
Objectifs principaux	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 :