

POUR MIEUX COMPRENDRE ET EQUILIBRER SON DIABETE
LE PROGRAMME d'EDUCATION THERAPEUTIQUE
« J'équilibre mon diabète de type 2 »

Le Programme d'Éducation Thérapeutique « J'équilibre mon diabète de type 2 » a été imaginé par l'équipe des Thermes de Brides-les-Bains. Il vous invite à élaborer vous-même le protocole qui répond à vos besoins personnels à travers des ateliers thématiques. Avec ce programme, qui s'ajoute à votre cure thermale d'amaigrissement, vous devenez acteur de votre santé.

Le Programme d'Éducation Thérapeutique « J'équilibre mon diabète de type 2 » à la loupe...

Séances individuelles

- **1 bilan éducatif partagé (45 min) avec un diététicien en début de cure au Centre Nutritionnel des Thermes de Brides-les-Bains à partir de l'historique du diabète et des complications éventuelles.**
 - Mise à plat des difficultés,
 - Définition des priorités,
 - Validation de la progression des ateliers collectifs.
- **1 bilan des compétences acquises (45 min) avec le même diététicien en fin de cure**
 - Point sur les compétences acquises lors des ateliers collectifs
 - Détermination des objectifs de changements dans le mode de vie sur le long terme.
- **Suivi postcure**

1 mois, 3 mois puis 6 mois après la fin de la cure, les diététiciennes du Centre Nutritionnel des Thermes de Brides-les-Bains accompagnent votre retour chez vous par email. La diététicienne répond aux questions, désamorce les doutes, stimule la motivation... Vous avez la possibilité de contacter l'équipe quand vous le souhaitez au cours de 6 mois.

Séances collectives

- **Les ateliers et leur progression**

Ces ateliers sont réservés aux personnes qui sont inscrites dans le Programme d'Éducation Thérapeutique « J'équilibre mon diabète de type 2 » pendant leur cure thermale conventionnée de 18 jours. En fonction de vos problématiques et de vos priorités, vous suivrez jusqu'à 6 ateliers qui sont ordonnés selon une progression particulière :

 1. Ma vision du diabète et de son impact sur la santé
 2. L'activité physique, même pas peur !
 3. Équilibrer son diabète en cuisinant
 4. Les points-clés du suivi de mon diabète
 5. Mes repas au quotidien
 6. Et si on parlait du diabète ?
- **Conférence** animée par un diététicien sur le thème « Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les sucres ».
- **2 séances d'activités physiques spécifiques encadrées**, une en début de cure (en binôme diététicien et éducateur sportif) et une en fin de cure
- **4 demi-journée d'activités physiques** pour tester des activités reproductibles à la maison.

Et aussi,

- 1 à 2 conférences par jour avec 15 à 20 thèmes différents animés par un diététicien (1h)
- 1 démonstration de cuisine par semaine animées par un diététicien (1h)

Pour qui ?

Le programme d'éducation thérapeutique « J'équilibre mon diabète de type 2 » s'adresse aux personnes qui :

- veulent mieux connaître leur maladie,
- veulent ralentir ses effets,
- veulent mieux vivre avec au quotidien,
- ont plus de 18 ans,

Il s'agit d'une démarche personnelle basée sur le volontariat.

Le programme accueille 12 personnes par session.

Comment ?

Vous devez faire votre demande au moment de votre réservation de cure thermique.

Vous recevez une note d'information et donnez votre accord pour participer au programme d'éducation thérapeutique « J'équilibre mon diabète de type 2 ».

Quand ?

Le Programme d'Éducation thérapeutique « J'équilibre mon diabète de type 2 » est dispensé pendant la saison thermique aux dates suivantes, avec une arrivée du samedi au mardi :

- 13/04/2021
- 04/05/2021
- 08/06/2021
- 06/07/2021
- 03/08/2021
- 07/09/2021
- 05/10/2021

Combien ça coûte ?

Le programme d'éducation thérapeutique coûte :

- 260 € / personne pour la cure thermique conventionnée
- 155 € / personne dans le cas où ce programme est adjoint au programme Idéal (+390 €).

Il est à la charge du volontaire et n'est pas pris en charge par la Sécurité Sociale.