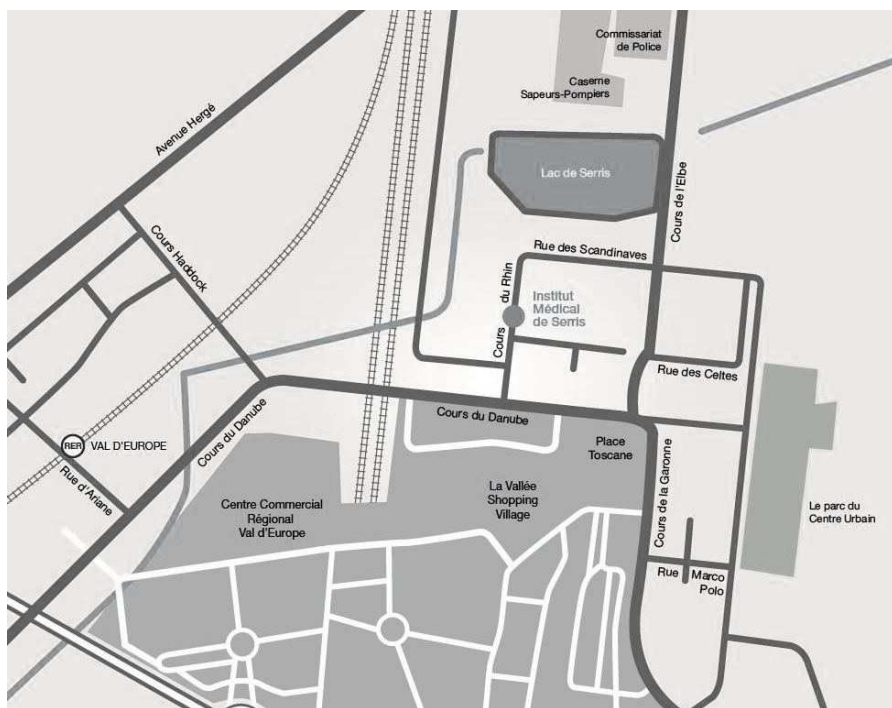


Informations pratiques

Vous pouvez nous contacter au **01 60 42 76 38**

- Du lundi au vendredi
- De 09h00 à 17h00



INSTITUT MÉDICAL DE SERRIS

Les soins de suite et de réadaptation selon



2, Cours du Rhin

77700 Serris

Tél. : 33 (0)1 60 42 76 00

<http://www.lenobleage.fr/>

En partenariat avec



INSTITUT MÉDICAL
DE SERRIS

Serris

Les soins de suite et de réadaptation selon 

L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT (ETP) – DIABÈTE



Notre mission :

- Vous aider à vivre plus sereinement avec votre diabète
- Vous offrir un lieu d'échange et d'information encadré par des animateurs spécialisés

En partenariat avec



Qu'est-ce que c'est ?

Un accompagnement personnel adapté à vos besoins...

Un programme pour **vous aider à mieux gérer votre maladie au quotidien** : comprendre votre maladie, votre traitement et vous amener quelques aides pour le quotidien.

Une équipe pluriprofessionnelle vous accompagnera dans ce parcours collectif.

...sous forme d'un parcours collectif

Il s'agit d'un programme de **divers ateliers** d'une durée moyenne d'1h30 (gratuit).

Vous pouvez participer à **une partie ou à la totalité** de ce parcours. Chaque atelier est programmé 4 fois dans l'année.

Les ateliers proposés



Atelier 1 : Le diabète parlons-en ! Mieux comprendre son diabète.

Objectifs :

- Apporter une définition simplifiée du diabète
- Mieux comprendre son traitement (mode d'action, conseil de prise, effets secondaires)
- Partager son vécu de la maladie

Atelier 2 : Hypo t'es pas mon amie ! De la surveillance à l'injection.

Objectifs :

- Connaître les modalités de surveillance d'un diabète
- Autosurveillance et auto injection d'insuline
- Savoir repérer une hypoglycémie et en reconnaître ses signes
- Savoir prévenir une hypoglycémie
- Savoir réagir lors d'une hypoglycémie

Atelier 3 : La pyramide alimentaire pour un repas équilibré

Objectifs :

- Définir ce qu'est une alimentation équilibrée
- Présenter les différents groupes d'aliments et leurs rôles
- Composer un repas équilibré



Atelier 4 : Repérer les matières grasses et les glucides

Objectifs :

- Connaître le rôle des matières grasses et glucides
- Savoir repérer les matières grasses et glucides dans les aliments
- Composer un repas équilibré

Atelier 5 : L'atelier des chefs



Objectifs :

- Analyser une recette
- Cuisiner la recette et la déguster ensemble

Atelier 6 : Bouger toute l'année

Objectifs :

- Connaître les bienfaits apportés par une activité physique régulière
- Proposer des exercices et astuces pour garder une activité physique toute l'année

Atelier 7 : Les complications - Tout sur le suivi médical...

Objectifs :

- Connaître les complications liées au diabète
- Comment prévenir ces complications
- Établir un agenda de suivi

