

## Les ateliers d'Éducation Thérapeutique

« L'éducation thérapeutique s'inscrit dans le parcours de soins du patient. Elle a pour objectif de rendre le patient plus autonome en facilitant son adhésion aux traitements prescrits et en améliorant sa qualité de vie. »

Loi de santé du 21 Juillet 2009

Dans le cadre de cette loi, REVESDIAB a développé des programmes d'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP) autorisés par l'Agence Régionale de Santé. Ces programmes comportent des ateliers individuels et collectifs, ce qui permet d'établir avec chaque patient un Programme Personnalisé Éducatif (à partir du Plan Personnalisé de Santé).

### L'atelier collectif : pourquoi ?

Lorsqu'une personne est porteuse d'une **maladie chronique**, (le diabète, par exemple), elle doit '**vivre avec**' cette maladie au jour le jour et cette situation amène de nombreuses questions et de nécessaires **adaptations**.

Un atelier collectif (de groupe) permet de réunir des personnes concernées par une **même problématique**, qui vont, avec l'aide d'un professionnel de santé, **échanger**, exprimer leurs inquiétudes, leurs **questions**, leur **vécu**, pour parvenir à **s'informer**, résoudre des problèmes, trouver ensemble des solutions, retrouver de la motivation...

### L'atelier collectif : mode d'emploi

- Un atelier dure environ 1h à 2h
- Il regroupe de 5 à 10 personnes (les patients peuvent être accompagnés)
- Les thèmes sont variés (voir au verso de cette page)
- Il est animé par 1 ou 2 professionnels de santé (parfois avec un 'patient - ressource') formés aux ateliers ETP
- Les ateliers sont interactifs, conçus pour favoriser les échanges entre les participants
- Le lieu : le réseau propose dans la mesure du possible des ateliers à proximité du lieu de vie des usagers, sur son territoire (Départements 77, 78, 91, 94)

Tous nos ateliers  
sont  
**gratuits\***

**Les calendriers des ateliers du réseau et de ses partenaires sont disponibles sur notre site internet : <http://www.revesdiab.fr/>**

### Pour tout renseignement

Téléphone : 09 71 53 64 81  
Messagerie : [contact@revesdiab.fr](mailto:contact@revesdiab.fr)  
Site Internet : [www.revesdiab.fr](http://www.revesdiab.fr)

## MON PARCOURS DIABÈTE

*Pourquoi ai-je du diabète alors que je ne mange pas de sucre ?*

### Vie quotidienne et diabète

Je cherche des solutions pour gérer au mieux les difficultés que je peux rencontrer au quotidien.



### Parcours de soins et surveillance

J'identifie les examens complémentaires que je dois réaliser dans le but de prévenir les complications. Je visualise mon parcours de santé et je peux repartir avec mon agenda de surveillance.

*Quand pourrai-je arrêter les médicaments ?*

### Poids et diabète : les bonnes décisions

Des situations réelles sont proposées ; je réfléchis avec les autres participants pour trouver des solutions adaptées qui me serviront par la suite, dans le but de perdre du poids et/ou d'équilibrer le diabète.

### Prendre soin de ses pieds

J'adopte les bons gestes au quotidien pour le soin de mes pieds, j'adapte ma surveillance et j'écarte les pratiques à risque.

*Que dois-je surveiller quand j'ai du diabète ?*

### Mieux comprendre mon diabète

Pour m'aider à équilibrer mon diabète et pour répondre à mes questions, j'ai besoin de mieux comprendre les mécanismes de cette maladie et les moyens d'action possibles.



### Trouver chaussure à son pied

J'évalue, avec l'aide du podologue, mes chaussures et je prends les décisions qui conviennent pour le bien de mes pieds.

### Mieux gérer mon traitement

A partir des médicaments inscrits sur mon ordonnance que j'ai apportée, je m'informe sur les traitements, leur action pour équilibrer mon diabète, et je pose toutes les autres questions qui me préoccupent à propos des médicaments.

### Auto-surveillance glycémique

Je découvre les appareils d'auto-surveillance. J'identifie les situations d'urgence et je suis préparé à y faire face.



## MON ALIMENTATION

### Les glucides

Je repère les aliments riches en sucres et j'apprends à les intégrer dans mon alimentation pour mieux équilibrer mon diabète.

### Les lipides

Je comprends mieux l'intérêt de faire attention aux aliments gras. Je les identifie afin de savoir les choisir et les limiter au quotidien.

### Mieux manger et composer ses menus

Je comprends mieux l'intérêt des différentes familles alimentaires. Je conçois des menus équilibrés en toute circonstance en préservant le plaisir de manger.

### Les clés pour être bien dans son assiette

J'évalue mon alimentation et je trouve des "trucs et astuces" pour l'améliorer.

### Équilibrer votre budget alimentaire

Je trouve des solutions pour manger équilibré à moindre prix.

### Décryptons les étiquettes

Je comprends les termes sur les étiquettes et je peux comparer les produits entre eux pour faire le bon choix pour ma santé.

### Cuisine

Je cuisine un menu équilibré et savoureux, à déguster ensemble, tout en partageant mes recettes ou astuces de cuisine.



*J'aimerais que mon diabète prenne des vacances...*

*Comment varier mes repas ? j'ai l'impression de manger toujours la même chose.*

*Comment commencer une activité physique ?*



## MON ACTIVITE PHYSIQUE

### Gymnastique

Je gagne en souplesse, aisance, souffle et force dans les mouvements du quotidien et j'acquière des techniques de bien-être et de relaxation.

### Marche

Je vais marcher dans un cadre convivial, à un rythme adapté, afin d'améliorer ma condition physique et mon diabète.