

# Programme ETP\*



## Pour qui ?

Pour toutes personnes diabétiques de type 2 et résidants sur la commune de Quimper.

## Pour y faire quoi ?

Renforcer vos connaissances et ainsi vous permettre de mieux vivre avec la maladie.

## Proposé par qui ?

L'équipe est composée de professionnels de santé et de patients partenaires tous formés à l'éducation thérapeutique (ETP)\* :

- Professionnels de santé libéraux membres de la CPTS\*\* de Quimper
- Professionnels du Centre Hospitalier de Cornouaille
- Membres de l'association AFD 29 (Association des Diabétiques du Finistère)

Ils ont la volonté de travailler ensemble pour répondre aux enjeux de santé de notre ville. En ce sens, l'équipe a élaboré un programme d'ETP pour répondre à vos préoccupations.



\* « L'éducation thérapeutique du patient vise à vous aider, à acquérir ou à maintenir les compétences dont vous avez besoin pour gérer au mieux votre vie avec une maladie chronique. »

- \*\* Communauté Professionnelle Territoriale de Santé

## Comment ça marche ?

Nous vous proposons d'intégrer un programme entièrement gratuit composé de 4 étapes:

1. Tout d'abord, vous **rencontrez un membre de l'équipe ETP** pour faire le point sur vos besoins, vos attentes, vos projets...
2. Suite à cet échange, vous construirez ensemble un **projet personnalisé** pour vous aider à mieux vivre avec votre maladie.
3. Vous participerez alors à des ateliers collectifs sur les thèmes qui vous intéressent. Les ateliers, de 4 à 10 personnes maximum, sont organisés dans une ambiance conviviale et détendue !
4. Une rencontre avec un membre de l'équipe ETP sera organisée pour faire la synthèse et le bilan de votre parcours ETP. Ce sera également l'occasion d'évoquer vos projets à venir.

# « Tous impliqués, tous concernés »



## Où vous renseigner ?

### 3 possibilités:

- ✓ Lors d'une consultation avec un professionnel de santé libéral de la CPTS.

- ✓ Auprès du service d'endocrinologie du Centre Hospitalier de Cornouaille :

Email : [contactcoordt2@ch-cornouaille.fr](mailto:contactcoordt2@ch-cornouaille.fr)

- ✓ Auprès de l'association AFD 29 :  
N° tél : 07-86-48-60-36

## Comment s'inscrire ?

- ✓ En appelant le numéro dédié :  
**07.57.76.93.98.**

N'hésitez pas à nous appeler et nous laisser un message pour tous renseignements complémentaires

### « Vivre sereinement le changement »

Durée : 2 heures

#### Objectifs :

- Identifier les liens avec mon ressenti de la maladie.
- Comprendre, mettre des mots sur mes émotions : faire le lien entre mes émotions et mon ressenti.
- Expérimenter, exprimer, mettre en œuvre.

### « Le diabète et ses traitements »

Durée : 2 heures

#### Objectifs :

- Faire le point sur mes connaissances sur le Diabète de type 2 et son retentissement dans mon quotidien.
- Comprendre mon traitement et son mode d'action pour pouvoir l'adapter et le réajuster à la vie quotidienne.
- Développer mes capacités d'agir pour prévenir les complications

### « Équilibre alimentaire et diabète en toutes circonstances »

Durée : 2 heures

#### Objectifs :

- Savoir répertorier les aliments selon chaque famille et connaître leur intérêt pour ma santé, leur influence sur ma glycémie.
- Savoir construire un repas adapté dans des conditions particulières, quel que soit le contexte.
- Trouver l'équilibre entre le plaisir dans l'assiette et l'équilibre glycémique.

### « Sport ou activité physique et mon diabète »

Durée : 2 heures

#### Objectifs :

- Différencier l'activité physique et le sport
- Valoriser l'activité physique
- Susciter l'envie de bouger