Vivre avec ma maladie chronique

Dans le Pays de Quimper

Diabète de Type 2

Équilibre

Alimentation

Bien-être

Activité physique adaptée

CPTS UNION POUR LA SANTÉ PAYS DE QUIMPER

AFD 29 Association des Diabétiques du Finistère

Pour qui ?

Pour toute personne diabétique de type 2 et qui réside sur l'une des communes de Quimper Bretagne Occidentale*.

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'ETP** :
- Professionnels de santé libéraux membres de la CPTS*** du Pays de Quimper
- 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 territoire. En ce sens, l'équipe a élaboré un programme d'ETP pour répondre à vos préoccupations.

***QBO : Quéménéven, Briec, Edern, Langolen, Landudal, Landrévarzec, Ergué-gabéric, Quimper, Plogonnec, Guengat, Plonéis, Pluguffan et Plomelin.**

**** « L'Education 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. Enfin, une dernière rencontre avec un membre de l'équipe ETP sera organisée pour faire la synthèse du parcours et valoriser les adaptations que vous avez mises en place dans votre quotidien.

Où vous renseigner ?

2 possibilités :

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

Auprès de l'association AFD 29 :
N° tél : 07.86.48.60.36

Comment s'inscrire ?

En privilégiant le formulaire en scannant le QR code ci-dessous :

Ou via l'adresse e-mail dédiée :
etpcptsquimper29@gmail.com

Ou en appelant le numéro dédié :
07.57.76.93.98.

N'hésitez pas à nous appeler et nous laisser un message pour tout renseignement complémentaire

Les 4 ateliers du programme

« 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