

## STRUCTURES ET ASSOCIATIONS POUR M'AIDER À ATTEINDRE MES OBJECTIFS

### • FFD34 « Association des diabétiques de l'Hérault » :

Cette fédération défend l'accès à des soins de qualité pour tous les patients. Ses objectifs sont d'informer, accompagner et prévenir le diabète.

afd34@assodiab34.org

04 67 65 51 26

### • DREAM « Diabète Recherche Éducation Alimentation Métabolisme » :

Association partenaire sur la Mosson qui propose les programmes suivants : programme Solidarité Poids et Santé (SPS), Programme Solidarité Diabète (SD).

solidaritediabete34@outlook.fr 06 68 23 88 01

### • Bouger au quotidien :

#### Association Marche nordique Gym Plus :

Marche avec bâtons, permettant un allègement des articulations et le travail des membres supérieurs. Créneaux spécifiques pour sédentaires, séniors, maladies chroniques...

gymplus34@orange.fr

06 74 63 73 52

### • Complexe BODYNOV :

Complexe dédié à la santé et au mieux-être des personnes atteintes d'obésité ou de pathologies chroniques (Montpellier Sud).

info@bodynov.com

04 99 64 61 64  
ou 06 88 96 48 85

### • Pour répondre à mes besoins sociaux :

Rendez-vous avec une assistante sociale de votre quartier, le centre communal d'action social de votre commune, les associations...

### • Et le stress, je le gère avec :

Yoga, relaxation, pleine conscience (nombreuses applications gratuites), ou la psychologue.

### • Méditation en pleine conscience :

Mme Béatrix Toto propose un programme de méditation en pleine conscience (MBSR) en présentiel sur Montpellier ou à distance.

contact[a]mbsr-montpellier.com 06 73 57 91 95

## LES SÉANCES COLLECTIVES EN PRÉSENTIEL SE DÉROULENT À :

### L'Hôpital Lapeyronie

2<sup>ème</sup> étage, salles Hortus ou Pic Saint Loup  
Département Endocrinologie-Diabétologie-Nutrition  
371 avenue du Doyen Gaston Giraud  
34295 MONTPELLIER cedex 5

Les web ateliers s'organisent à l'aide de l'outil Microsoft Teams, à télécharger gratuitement.



## POUR VOUS ACCOMPAGNER, VOTRE PROGRAMME COMPREND L'UTILISATION DE L'OUTIL AVIITAM

Plateforme sécurisée, **Aviitam** vous donne accès à des **tests d'auto-évaluation** et à des **vidéos éducatives**. Elle permet aussi d'**échanger** avec d'autres personnes présentant des problèmes de poids et avec des professionnels de santé.

Dans la base documentaire vous trouverez **des conseils, des recommandations, des articles sur l'alimentation, l'activité physique, le sommeil, le diabète...**

- <https://www.aviitam.com>
- Support : 07 83 77 84 16



## CONTACTER L'ÉQUIPE D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT

**Infirmières** : 04 67 33 83 85

**Secrétariat** : 04 67 33 84 02

**Coordinatrice** : 04 67 33 51 53



[www.chu-montpellier.fr/fr/etp](http://www.chu-montpellier.fr/fr/etp)

## PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT

Formation pour vous aider à mieux comprendre, mieux traiter et mieux vivre avec vos problèmes de santé au quotidien

# « Bien vivre avec son diabète »



Réalisation: Direction Communication : 04 67 33 43 43 (G.F)



## MON PARCOURS ÉDUCATIF :

Le programme « vivre mieux, équilibrer mon diabète » est là pour vous aider à **acquérir des compétences** pour **gérer votre vie** avec votre diabète.

### ÉTAPE 1

#### LE BILAN ÉDUCATIF PARTAGE (BEP)

**Entretien initial individuel** d'environ 30 minutes, par téléphone ou à l'hôpital, réalisé par un.e professionnel.le de santé pour **faire le point sur vos besoins, vos difficultés, vos attentes vis-à-vis de votre diabète.**

Suite à ce BEP, un **programme d'ateliers** et éventuellement d'**entretiens individuels** est défini avec vous pour **répondre à vos besoins.**

### ÉTAPE 2

#### LE CHOIX DES ATELIERS

Je choisis **trois ateliers** collectifs parmi les thématiques suivantes (programme des ateliers au dos) :

- Qu'est-ce que le diabète de type 2 ?
- Glucides et diabète
- Alimentation et santé
- Séance d'activité physique
- Perception de l'activité physique
- Sommeil et santé
- Groupe de parole
- Groupe de suivi
- Soutien psychologique personnalisé pour les personnes qui le souhaitent

### ÉTAPE 3

#### BILAN DE FIN DE PROGRAMME

**Après 3 ateliers, un entretien final individuel** (environ 30 minutes) est réalisé avec un professionnel de santé pour faire le point sur **vos acquis, vos besoins non satisfaits** ainsi que sur la **satisfaction du programme.**

Suite à cet entretien, vous pouvez décider d'un nouveau cycle de 3 séances.

## PLANNING DES ATELIERS

### QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE TYPE 2 ?

#### Horaires

En présentiel le 2<sup>ème</sup> lundi du mois de 16h à 17h  
En web atelier le 3<sup>ème</sup> mercredi du mois de 10h à 11h

#### Objectifs

- Comprendre le diabète, ses causes et les bases de son traitement
- Connaître les complications du diabète, leur prévention, leur dépistage et leur suivi
- Savoir surveiller son diabète et ses facteurs de risque (tension, cholestérol)

*Animateur : Médecin Diabétologue*

### ALIMENTATION ET SANTÉ

#### Horaires

En présentiel le mardi de 14h à 15h30  
En web atelier le 1<sup>er</sup> mardi du mois de 17h à 18h30

#### Objectifs

- Comprendre le lien entre alimentation et santé
- Améliorer mes choix alimentaires
- Construire mon alimentation en fonction de mes besoins

*Animateur : Diététicienne*

### GLUCIDES ET DIABÈTE

#### Horaires

En présentiel le 3<sup>ème</sup> vendredi du mois de 14h à 15h30  
En web atelier le 4<sup>ème</sup> vendredi du mois de 13h30 à 15h

#### Objectifs

- Aller plus loin et repérer les aliments sources de glucides
- Quantifier les glucides sur un repas
- Connaître l'impact des glucides sur la glycémie

*Animateur : Diététicienne*

## SOMMEIL ET SANTÉ

#### Horaires

En présentiel le 2<sup>ème</sup> vendredi de 11h à 12h  
En web atelier le 4<sup>ème</sup> vendredi de 11h à 12h

#### Objectifs

- Mieux comprendre l'impact qu'a le sommeil sur l'alimentation, le poids et la santé
- Assurer une meilleure qualité de sommeil

*Animateur : Médecin Diabétologue*

### PERCEPTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

#### Horaires

En présentiel le 1<sup>er</sup> vendredi du mois de 10h30 à 12h

#### Objectifs

- Différencier le sport de l'activité physique
- Identifier des objectifs réalisables
- Créer un programme adapté à ses objectifs

*Animateur : Enseignant en Activité Physique Adaptée*

### ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

(gym douce sur chaise)

#### Horaires

En Web atelier 2 fois par mois le vendredi de 10h à 11h.

#### Objectifs

- Déverrouillage articulaire
- Mobilisation Musculaire
- Etirements