

En résumé,

## LES DIFFÉRENTES ÉTAPES DU PARCOURS :



### TEMPS 1

#### BILAN INITIAL

fait par un soignant.



### TEMPS 2

#### ATELIER COLLECTIF

(de 6 à 7 personnes),  
animé par des  
professionnels de santé  
du territoire.



### TEMPS 3

#### BILAN FINAL

fait par un  
soignant de  
l'atelier collectif.



### TEMPS 4

#### SÉANCE INDIVIDUELLE

si nécessaire  
possible en  
fonction du besoin.



# Programme GRATUIT

déclaré auprès de l'ARS



## INFORMATIONS

& INSCRIPTION auprès de la  
CPTS du Bassin de Thau



ou 09 72 36 44 17  
06 82 83 95 98



  
**CPTS** du bassin  
de **THAU**

## 2 PROGRAMMES d'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE du PATIENT DIABÉTIQUES

- ⇒ À la (re)découverte de votre diabète de type 2
- ⇒ Patients sous insuline

ne pas jeter sur la voie publique

  
Agence Régionale de Santé  
Occitanie

  
l'Assurance  
Maladie  
Agir ensemble, protéger chacun

  
CPTS du bassin  
de THAU

  
Agence Régionale de Santé  
Occitanie

  
l'Assurance  
Maladie  
Agir ensemble, protéger chacun

## CONSULTATIONS INDIVIDUELLES & ATELIER COLLECTIF

### LES CONSULTATIONS INDIVIDUELLES

En début et fin de parcours permettront de :



- ⇒ Vous **connaître**
- ⇒ Définir ensemble des **objectifs adaptés à vos habitudes de vie**
- ⇒ Réaliser une évaluation partagée avec un soignant

- ⇒ **Bénéficier de conseils** plus personnalisés durant votre programme
- ⇒ **Vous accompagner** plus spécifiquement en fin de parcours en fonction de vos besoins.

### L'ATELIER COLLECTIF :

Il comprend 4 séances réparties sur la journée où différents sujets seront abordés en fonction de votre diabète :



- ⇒ **L'atelier collectif "à la redécouverte du diabète"** abordera les idées reçues et les connaissances sur le diabète, l'alimentation, l'activité physique adaptée et la maîtrise du risque cardiovasculaire.
- ⇒ **L'atelier collectif sous insuline** traitera l'autosurveillance, la technique d'injection, la vérité sur les hypoglycémies / hyperglycémies, le secret de l'adaptation des doses.

### Ces ateliers permettront :

- ⇒ **De comprendre** et d'obtenir des connaissances, et des astuces pratiques,
- ⇒ **Être écouté** et pouvoir échanger librement,
- ⇒ **Savoir** faire face aux imprévus,
- ⇒ **Être accompagné** et se sentir soutenu.

## COMMENT INTÉGRER LE PARCOURS?

Parlez-en à votre **médecin traitant** qui vous orientera vers la CPTS du Bassin de Thau : Communauté Professionnelle Territoriale de Santé.

☎ Contactez-nous au **09 72 36 44 17** ou au **06 82 83 95 98**

🕒 du **lundi au vendredi de 9h à 17h.**

@ ou par mail à **carnetcpts@gmail.com**

???

## COMPRENDRE SON DIABÈTE POUR MIEUX VIVRE AVEC

Vous êtes diabétique de type 2 ou sous insuline et vous avez des questions ?

Les professionnels de santé du Bassin de Thau ont mis en place avec la CPTS un programme d'éducation thérapeutique composé de consultations individuelles et d'un atelier collectif, visant à vous accompagner afin de :

Comprendre votre maladie

Construire et faire vivre votre projet

Gérer vos traitements

Découvrir les Activités Physiques Adaptées (APA)

Concilier une alimentation adaptée et les plaisirs de la table

Développer et accroître votre autonomie

Être acteur de votre santé

Les ateliers sont supervisés par des professionnels de santé : médecins, infirmiers, pharmacien, diététicienne et enseignante en activité physique adaptée.

Mieux vivre votre diabète en comprenant qu'on peut l'adapter à votre quotidien (et non le contraire) ainsi qu'en partageant votre expérience et en échangeant avec d'autres personnes vivant avec un diabète.

