

# DIABÈTE DE TYPE 2 ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

## *mon programme*



**POUR  
TOUTE  
INFORMATION  
ET INSCRIPTION**

*à une ou plusieurs séances*

**UN SEUL NUMÉRO  
04 91 80 32 58**

contact@marseille-diabete.fr • [www.sante-croisee.fr](http://www.sante-croisee.fr)  
Tél. : 04 91 80 32 58 • Fax : 04 91 77 27 23  
11, rue Montgrand - 13006 Marseille

**santé** croisée  
COMPRENDRE PRÉVENIR AGIR

association  
**Marseille  
Diabète**

Plusieurs possibilités pour votre programme d'éducation. Toutes les actions que vous mènerez sont proposées suite à un bilan éducatif partagé réalisé au sein de l'association. Vous pouvez choisir des séances collectives et/ou individuelles.

## VOTRE PROGRAMME DIABÈTE DE TYPE 2

### ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DE GROUPE

**Ateliers thématiques** • Se retrouver en petit groupe afin de discuter de vos pratiques et d'approfondir certains thèmes : *“Le diabète, qu'est-ce que c'est ?”, “Je gère mon poids”, “Je bouge pour faire baisser ma glycémie”, “Lire les étiquettes des produits alimentaires”* etc...

**Ateliers cuisine** • Cuisinez en toute convivialité des plats adaptés.

**Ateliers relaxation dynamique** • Exercices de relâchement musculaire avec une sophrologue.

**Programme de reprise d'activité physique avec un éducateur médico sportif** • Le sport en douceur.

**Atelier droits des patients** • Séances d'information avec l'Association Française des Diabétiques.

### EN SÉANCES INDIVIDUELLES

#### Éducation avec un(e) diététicien(ne)

Faire le point sur votre alimentation.

#### Éducation avec un(e) infirmier(e)

Aborder les thèmes qui posent problème : par exemple : *“manipulation de votre lecteur de glycémie”, “que faire en cas d'hypoglycémie”* etc...

#### Bilan annuel de podologie

*Un suivi en continu permettra d'ajuster votre programme. N'hésitez pas à échanger avec votre médecin sur ce programme.*

**TOUS  
LES ATELIERS ET  
ACTIVITÉS SONT  
DÉJÀ PRIS EN  
CHARGE.**

*Vous ne payez rien.*