

DIABÈTE

Cette formation a pour but de permettre une plus grande autonomie et une amélioration de la qualité de vie, en partageant les connaissances nécessaires à une bonne gestion de la maladie.

PROGRAMME

6 séances

- Vécu et connaissance de la maladie
- L'équilibre alimentaire
- L'activité physique et la diminution des glycémies
- Les équivalences en sucres et en graisses
- S'éloigner des risques du diabète
- Synthèse

DURÉE

6 semaines

1 séance par semaine
1 synthèse à 6 mois

LIEU

Satim

58 Av. du Général de Gaulle
72000 LE MANS

TARIF

50€

pour l'ensemble
des 6 séances

*Offert pour les patients porteurs
de pompe à insuline Satim*

**Sont également incluses
2 séances facultatives
de découverte d'activité
physique adaptée**

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTION

Secrétariat Satim
Françoise HERRAULT
Élodie ROYER

Tél : 02 43 28 77 88

Courriel : contact@satimsante.fr

LES INTERVENANTS

- Diabétologue
- Infirmière
- Diététicienne
- Éducateur médico-sportif
- Psychiatre-
psychothérapeute

LE PUBLIC

Groupe de 6 personnes

Diabétique

- Type 1
- Type 2

VOS BESOINS

- 1 Accroître ses connaissances sur la maladie
- 2 Augmenter son autonomie et améliorer sa qualité de vie
- 3 Connaître les mesures préventives pour s'éloigner des risques du diabète



Remise de documents
à la fin de chaque séance

Vécu et connaissance de la maladie

DURÉE
2h

1^{ÈRE} SÉANCE

PROGRAMME

- Définition et classification du diabète
- L'auto-surveillance et son intérêt
- Les différents traitements
- Comment bien vivre avec son diabète ?

LES INTERVENANTS

- Diabétologue
- Infirmière
- Psychiatre-psychothérapeute

VOS BESOINS

- 1 Renforcer ses connaissances
- 2 Apprendre à lire une glycémie
- 3 Savoir interpréter et gérer un résultat de glycémie
- 4 Bien vivre avec son diabète
- 5 Connaître les différents traitements

LA MÉTHODE

- Mieux comprendre le diabète à l'aide d'un mannequin « Bertrand »
 - Discussions et échanges

L'équilibre alimentaire

DURÉE
1h30

2^{ÈME} SÉANCE

PROGRAMME

- Découverte des 7 groupes d'aliments, leurs intérêts nutritionnels, les quantités et leur fréquence de consommation recommandées
- Construction d'un menu équilibré pour créer des repas en autonomie chez soi

LES INTERVENANTS

- Diététicienne
- Infirmière

VOS BESOINS

- 1 Différencier les aliments en fonction de leur composition
- 2 Concevoir des repas équilibrés et savoureux

LA MÉTHODE

- Jeu du marché
- Discussions et échanges

S'éloigner des risques du diabète

DURÉE
1h30

3^{ÈME} SÉANCE

PROGRAMME

- Présentation des complications possibles du diabète
- Comment prévenir les complications ?
- Examiner et maintenir ses pieds en bonne santé

LES INTERVENANTS

- Diabétologue
- Infirmière

VOS BESOINS

- 1 Connaître les risques du diabète
- 2 Connaître des mesures préventives simples pour s'éloigner des complications
- 3 Repérer toute anomalie nécessitant un examen des pieds par un professionnel

LA MÉTHODE

- Discussions et échanges
- Jeu « permis / interdits »

Activité physique et diminution des glycémies

DURÉE
1h30

4^{ÈME} SÉANCE

PROGRAMME

- Présentation de l'intérêt de l'activité physique pour un diabétique
- Que faire en cas d'hypoglycémie, d'hyperglycémie ?
- La gestion des hypoglycémies et hyperglycémies lors de l'activité physique

LES INTERVENANTS

- Éducateur médico-sportif
- Infirmière

VOS BESOINS

- 1 Savoir quelle activité physique pratiquer, et dans quel cadre l'exercer
- 2 Adapter l'activité physique à sa situation
- 3 Reconnaître les symptômes d'une hypoglycémie et d'une hyperglycémie
- 4 Corriger une hypoglycémie et une hyperglycémie

LA MÉTHODE

- Discussions et échanges
- Activité physique en salle
- Autosurveillance avant et après la pratique sportive

Les équivalences en sucres et en graisses

DURÉE
1h30

5^{ÈME} SÉANCE

PROGRAMME

- Découverte des équivalences, des besoins alimentaires et des quantités
- Comment s'offrir quelques gourmandises en étant diabétique ?

6^{ÈME} SÉANCE

SYNTHÈSE

LES INTERVENANTS

- Diététicienne
- Infirmière

VOS BESOINS

- 1 Gérer les quantités d'aliments
- 2 Reconnaître les sucres et les graisses dans les aliments
- 3 Concilier son alimentation et son traitement
- 4 Rester gourmand sans déséquilibrer le diabète

LA MÉTHODE

- Discussions et échanges
- Jeu « Repas gras ou sucré ? À vous de jouer ! »