

Mieux vivre avec mon diabète de type 2

Notre programme est animé par une équipe de professionnels de santé, dont des soignants libéraux de votre secteur : médecins, infirmier(e)s et diététicienne.

Il comprend :

- **un entretien individuel**
- **+ 2 après-midi (14h-18h)** en groupe à 2 jours d'intervalle, le MARDI et le JEUDI.

Il a lieu 1 fois par mois à Muret ou à Carbonne.

Participation gratuite

Présence aux 2 après-midi indispensable

Ne pas jeter sur la voie publique

Où, quand et comment participer à ces séances ?

Muret

**Centre Hospitalier de Muret,
Unité de Gériatrie 2^{ème} étage**
116 avenue Louis Pasteur
31600 MURET

Carbonne

**Mairie de Carbonne
Salle Laveran**
68 rue de l'Eglise
31390 CARBONNE

Ce programme vous intéresse ?

Réseau DIAMIP

Tél : 05 61 32 33 65

Email : contact@diamip.com

Vos notes



Le Réseau DIAMIP vous invite à participer gratuitement

aux Ateliers d'Education Thérapeutique pour adultes ayant un diabète de type 2

*Animés par une équipe de
professionnels de santé libéraux,
Médecin, Diététicienne, Infirmier(e)*

**Une fois par mois, en alternance
à Muret et à Carbonne**

**Programme d'E.T.P. autorisé
par l'A.R.S. Occitanie**
Réseau Diabète Midi-Pyrénées DIAMIP
Tel : 05 61 32 33 65 – Email : contact@diamip.com
www.diamip.org

L'Éducation Thérapeutique Pour qui ? Pour quoi ?

POUR QUI ?

Adultes ayant un diabète de type 2 de diagnostic récent ou plus ancien.

- Personnes traitées par comprimés, avec éventuellement une injection (insuline ou autre).

Vous pouvez être accompagné d'un proche ou d'une personne ressource.

POUR QUOI ?

Pour comprendre, savoir agir au quotidien, être acteur de votre santé.

Mieux vivre le diabète, avoir confiance en vous, être plus à l'aise avec les autres.

Partager votre expérience et échanger avec d'autres patients !



Les ateliers pédagogiques collectifs abordent les thèmes essentiels

COMPRENDRE SON DIABÈTE

Que se passe-t-il ?

Sur quoi s'appuie mon traitement :
Alimentation, activités, médicaments ?

Comprendre mes médicaments : rôle,
modalité de prise, sécurité...

Hypo ou
hyperglycémie :
Que faire ?



METTRE EN PLACE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Utile pour ma glycémie !
Comment m'y prendre ?



S'ALIMENTER AU QUOTIDIEN DE MANIÈRE FAVORABLE À SA SANTÉ

Identifier les groupes d'aliments et leur rôle,
apprendre à mieux consommer les glucides,
savoir choisir et contrôler les graisses...

Apprendre à construire des repas adaptés à
mes besoins en conciliant plaisir et équilibre.



ORGANISER SON SUIVI

Je m'implique dans le suivi de ma glycémie, et
dans celui de ma santé

