

## Mieux vivre avec mon diabète de type 2

Notre programme est animé par une équipe de professionnels de santé, dont des soignants de votre secteur : médecin fil rouge, infirmier(e), diététicienne, enseignant en activité physique adaptée.

### Il comprend :

- Avant les séances collectives : **1 entretien individuel de diagnostic éducatif** ou **bilan éducatif partagé** réalisé par le médecin qui adresse ou un intervenant de l'équipe.
- **Ateliers collectifs** : après-midi des Mardi **et** Jeudi d'une même semaine (14h-18h), formant un tout
- 1 à 2 semaines plus tard : **entretien individuel** avec un intervenant

### *Présence aux 2 après-midi indispensable*

#### **Nouveau !**

Possibilité de bénéficier d'un suivi d'Activité Physique Adapté avec efFORMip à la suite du programme (sur prescription).



Chez les personnes diabétiques, l'activité physique est bénéfique à tout âge et quelle que soit la pratique antérieure.

Ne pas jeter sur la voie publique

## Où, quand et comment participer à ces séances ?

### Muret

Centre Hospitalier de Muret,  
Unité de Gériatrie 2<sup>ème</sup> étage  
116 avenue Louis Pasteur  
31600 MURET

### Carbonne

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

Ce programme vous intéresse ?

**Association Diabète Occitanie**

Tél : 05 61 32 33 65

Email : [contact@diabeteoccitanie.org](mailto:contact@diabeteoccitanie.org)

Vos notes



## L'ASSOCIATION DIABETE OCCITANIE

vous invite à participer

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

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

**Participation gratuite**

Programme d'E.T.P. autorisé  
par l'A.R.S. Occitanie  
Association Diabète Occitanie

Tel : 05 61 32 33 65 – Email : [contact@diabeteoccitanie.org](mailto:contact@diabeteoccitanie.org)

[www.diabeteoccitanie.org](http://www.diabeteoccitanie.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 DIABETE

*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 ?*



### S'ALIMENTER AU QUOTIDIEN DE MANIÈRE FAVORABLE A SA SANTE

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.



### METTRE EN PLACE UNE ACTIVITE PHYSIQUE

*Utile pour ma glycémie !  
Comment m'y prendre ?*



### ORGANISER SON SUIVI

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

