

MIEUX VIVRE SON DIABÈTE

APPRENDRE À GÉRER VOTRE MALADIE AU QUOTIDIEN



Ce programme a pour objectif de vous rendre plus autonome en vous apportant, à partir de votre vécu, les connaissances nécessaires pour la prise en charge de votre maladie.

LE DIABÈTE : DIALOGUER, PARTAGER, APPRENDRE ENSEMBLE

L'ÉQUIPE ÉDUCATIVE VOUS PROPOSE

Un programme pour...

- ✓ Partager vos expériences avec d'autres patients diabétiques de type II.
- ✓ Gérer au mieux votre diabète et apprendre à le gérer au quotidien.

Des temps personnalisés pour...

- ✓ Faire le point avec un soignant (bilan éducatif).
- ✓ Définir avec vous des objectifs adaptés à vos habitudes de vie.
- ✓ Réaliser une évaluation partagée avec un soignant.

Des temps collectifs pour...

- ✓ Répondre à vos questions.
- ✓ Être écouté(e) et communiquer.
- ✓ Découvrir et échanger des astuces pratiques.
- ✓ Savoir faire face aux imprévus.
- ✓ Être accompagné(e).



UN PROGRAMME DE 7 ATELIERS *



LE DIABÈTE, C'EST QUOI ?

Comprendre sa maladie.



JE VEUX COMPRENDRE MON ORDONNANCE.

Comprendre son traitement.



JE PARS DU BON PIED.

Quels soins ? Quelles précautions à prendre ?



HYPO, HYPER : JE SUIS AU TOP !

Reconnaitre, anticiper, agir face aux complications.



PAS DE RÉGIME, MAIS DU PLAISIR.

Manger tout en trouvant et gardant du plaisir.



JE BRÛLE MON SUCRE ET J'AIME ÇA.

Activités physiques adaptées, petits exercices au quotidien...



J'AI DU DIABÈTE, J'AI ENVIE D'EN PARLER.

Vivre avec le diabète.

*Ces ateliers seront animés par
des professionnels :
Médecins - Infirmiers - Podologue
- Diététicien - Pharmacien -
Psychologue - Enseignant en
activité physique adaptée.



PLACER LE PATIENT AU COEUR DU TRAITEMENT, RECUEILLIER SES ATTENTES.

La CPTS Velay-Sud vous propose plusieurs ateliers, **gratuits**, sur des thématiques adaptées à votre diabète de type II.

Vous êtes en activité ? Vos journées sont bien remplies ?
Ce n'est pas un souci. Les ateliers se dérouleront en fin de journée.

VOUS SOUHAITEZ INTÉGRER CE PROGRAMME ? CONTACTEZ-NOUS.

NOTRE CPTS, C'EST QUOI ?

La Communauté Professionnelle Territoriale de Santé Velay-Sud est une association de professionnels de santé regroupée autour de plusieurs projets d'amélioration de la santé (accès, prévention et soins) afin de mieux répondre aux besoins de la population de notre territoire.



**+ 64 000
HABITANTS**



**1 TERRITOIRE,
36 COMMUNES**

NOUS CONTACTER

07 44 44 64 81 (uniquement du
lundi au vendredi, de 8h30 à 12h)

contact@cpts-velay-sud.fr

11, boulevard Président Bertrand
43 000 - Le Puy-en-Velay

POUR SUIVRE NOS ACTUALITÉS



www.cpts-velay-sud.fr



[@cptsvelaysud](https://www.instagram.com/cptsvelaysud)



[CPTS Velay-Sud](https://www.linkedin.com/company/cpts-velay-sud)



Dispositif soutenu par :



**l'Assurance
Maladie**
Agir ensemble, protéger chacun

Haute-Loire