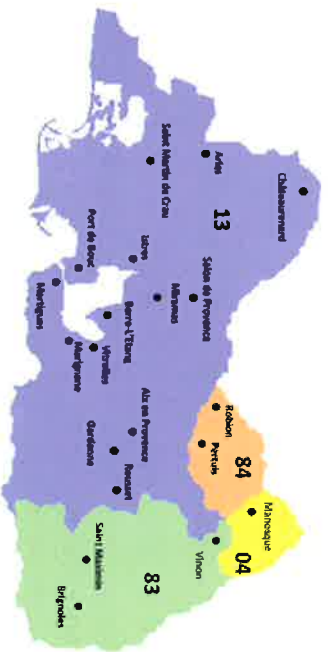


Les séances sont animées par des professionnels de santé formés à l'éducation thérapeutique et sont proposées autour des secteurs de :

Aix-en-Provence, Arles, Berre l'Etang, Château-renard, Gardanne, Istres, Manosque, Martigues, Miramas, Mourès, Pertuis, Port de Bouc, Rognac, Rousset, Salon, Saint-Maximin, Saintes-Marie-de-la-Mer, Sainte-Tulle, Tarascon, Villelaure, Vinon-sur-Verdon, Vitrolles, etc...



04 42 642 642

Site internet : www.apport-sante.org

Mail : contact@apport-sante.org

Fax : 04 42 50 97 89

Améliorez votre qualité de vie par la prévention

Créé par des professionnels de santé, Apport Santé, c'est :

- **Une équipe de coordination** composée de secrétaire, infirmières, médecin, assistante sociale, diététiciens
- **2800 adhérents**
- **1500 professionnels de santé**
- **50 établissements sanitaires et médico-sociaux**
- Médecins généralistes et spécialistes
- Infirmiers
- Pharmaciens
- Podologues
- Kinésithérapeutes
- Diététiciens
- Psychologues
- Biologistes
- Éducateurs sportifs...

Siège social Apport Santé

Aix-en-Provence :

Le Mansard A, Place Romée de Villeneuve
13090 Aix-en-Provence

Tel. 04 42 642 642 - Fax 04 42 50 97 89

Antenne Port de Bouc :

Le Respérido, Entrée B - 1er étage, rue Charles
Nedelec 13110 Port de Bouc

Tel. 04 42 06 27 04

www.apport-sante.org - contact@apport-sante.org

Plaquette ETP Diabète Apport Santé 2016

EDUCATION THERAPEUTIQUE DIABÈTE



Le diabète au quotidien



Un programme adapté à vos besoins près de chez vous

Participation gratuite

04 42 642 642

Le Diabète : Cycle d'Éducation Thérapeutique

Programme agréé par l'Agence Régionale de Santé PACA
et en accord avec les recommandations la Haute Autorité de Santé

Entretien individuel

Réalisé par un professionnel de santé formé, il permet de recueillir les besoins, les attentes, les connaissances, les ressources et les limites de chacun. Ces informations permettent de programmer les séances d'éducation de façon personnalisée

Séances proposées

Comprendre mon diabète

Définir le diabète et ses causes
Citer les complications du diabète et sa surveillance
Connaitre les traitements



Vivre avec mon diabète

Techniques de l'autocontrôle glycémique
Connaitre l'hyperglycémie
Connaitre l'hypoglycémie
Maîtriser la technique d'injection d'insuline

Les clefs d'une alimentation santé

Identifier les différents groupes d'aliments
Notion de lipides, glucides et protéines
Equilibre nutritionnel d'une journée



Adapter mon alimentation au quotidien

Lire les étiquettes
Gérer les sorties au restaurant et les invitations
Composer des menus "petit budget"

Prendre mes pieds en main

Connaitre les causes de fragilisation du pied diabétique
Apprendre les bons gestes d'hygiène des pieds
Connaitre la conduite à tenir en cas de plaie
Choisir les chaussures adaptées



Atelier culinaire

Réaliser une recette équilibrée
Savoir préparer, sauces, desserts
et appétitifs



Améliorer mon quotidien

Exprimer ses représentations et son vécu sur la maladie
Connaitre les techniques simples de relaxation
Apprendre à gérer son stress



Activité physique adaptée

Découvrir l'activité physique adaptée à son état de santé
Comprendre l'intérêt pour la santé
Vous pouvez, si vous le souhaitez, bénéficier de 12 séances collectives d'activité physique adaptée (une par semaine)



Consultation individuelle

En fonction de vos besoins
Pour approfondir vos connaissances
Pour adapter votre quotidien

Bilan personnel individuel

Réalisé par un professionnel de santé formé
Il permet d'évaluer le parcours et l'atteinte des objectifs initiaux