



En résumé,  
**LES DIFFÉRENTES  
ÉTAPES DU PARCOURS :**



**TEMPS 1**

**BILAN INITIAL**  
fait par un soignant.



**TEMPS 2**

**ATELIER COLLECTIF**  
(de 6 à 7 personnes),  
animé par des  
professionnels de santé  
du territoire.



**TEMPS 3**

**BILAN FINAL**  
fait par un  
soignant de  
l'atelier collectif.



Programme  
**GRATUIT**

déclaré auprès de l'ARS



**INFORMATIONS**  
et **INSCRIPTION** auprès de la  
CPTS du Bassin de Thau



ou O9 72 36 44 17  
O6 82 83 95 98



**CPTS** du bassin de **THAU**

**2 PROGRAMMES d'ÉDUCATION  
THÉRAPEUTIQUE du PATIENT  
DIABÉTIQUES**

→ À la (re)découverte de votre  
diabète de type 2

→ Patients sous insuline

ne pas jeter sur la voie publique





## ???

## COMPRENDRE SON DIABÈTE POUR MIEUX VIVRE AVEC

Vous êtes diabétique de type 2 ou sous insuline et vous avez des questions ?

Les professionnels de santé du Bassin de Thau ont mis en place avec la CPTS un programme d'éducation thérapeutique composé de consultations individuelles et d'un atelier collectif, visant à vous accompagner afin de :

- Comprendre votre maladie
- Construire et faire vivre votre projet
- Gérer vos traitements
- Découvrir les Activités Physiques Adaptées (APA)
- Concilier une alimentation adaptée et les plaisirs de la table
- Développer et accroître votre autonomie
- Être acteur de votre santé

Les ateliers sont supervisés par des professionnels de santé : médecins, infirmiers, pharmacien, diététicienne et enseignante en activité physique adaptée.

Mieux vivre votre diabète en comprenant qu'on peut l'adapter à votre quotidien (et non le contraire) ainsi qu'en partageant votre expérience et en échangeant avec d'autres personnes vivant avec un diabète.

## CONSULTATIONS INDIVIDUELLES & ATELIER COLLECTIF

### LES CONSULTATIONS INDIVIDUELLES

En début et fin de parcours permettront de :

- Vous connaître
- Définir ensemble des objectifs adaptés à vos habitudes de vie
- Réaliser une évaluation partagée avec un soignant
- Bénéficier de conseils plus personnalisés durant votre programme
- Vous accompagner plus spécifiquement en fin de parcours en fonction de vos besoins.

### L'ATELIER COLLECTIF :

Il comprend 4 séances réparties sur la journée où différents sujets seront abordés en fonction de votre diabète :



- L'atelier collectif "à la redécouverte du diabète" abordera les idées reçues et les connaissances sur le diabète, l'alimentation, l'activité physique adaptée et la maîtrise du risque cardiovasculaire.
- L'atelier collectif sous insuline traitera l'autosurveillance, la technique d'injection, la vérité sur les hypoglycémies / hyperglycémies, le secret de l'adaptation des doses.

Ces ateliers permettront :

- De comprendre et d'obtenir des connaissances, et des astuces pratiques,
- Être écouté et pouvoir échanger librement,
- Savoir faire face aux imprévus,
- Être accompagné et se sentir soutenu.

## COMMENT INTÉGRER LE PARCOURS ?

Parlez-en à votre médecin traitant qui vous orientera vers la CPTS du Bassin de Thau : Communauté Professionnelle Territoriale de Santé.

>Contactez-nous au  
**09 72 36 44 17 ou au 06 82 83 95 98**

du lundi au vendredi de 9h à 17h.

ou par mail à [carnetcpts@gmail.com](mailto:carnetcpts@gmail.com)

