Education
Thérapeutique

# Diabète de type 2

## Mieux comprendre et vivre avec son diabète

- Pourquoi vous demande-t-on des examens de surveillance ?
- Quel est l'intérêt d'avoir une activité physique régulière et une alimentation équilibrée ?
- Comment éviter les complications ?
- Quelle organisation dans votre quotidien pour mieux suivre votre maladie ?

Votre Centre de Prévention Santé vous propose de suivre un programme en 3 temps durant lequel vous pourrez partager votre expérience avec d'autres personnes diabétiques et, à votre rythme, trouver les solutions pour changer vos habitudes (alimentation et activité physique).

*Parlez-en à votre médecin traitant !*

**Comment en bénéficier ?**

Prendre un rendez-vous au Centre de Prévention Santé pour l'entretien personnalisé avec un professionnel de santé.
Participer à l'ensemble des ateliers en accord avec votre médecin traitant.

## Les **5 ateliers** en pratique

**Comment sont-ils organisés ?**

Ils réunissent **8 à 10** personnes.
Ils durent environ 2 à 3 heures, à raison **d'un atelier par semaine**.
Ils vous sont proposés **gratuitement** par le Centre de Prévention Santé du Centre Hospitalier de la Risle.
Ils sont animés par une équipe de professionnels **médicaux** et **para-médicaux**.
Pour la réussite de votre programme, il est recommandé de suivre l'intégralité des ateliers.

**Où se déroulent-ils ?**

Dans votre **Centre de Prévention Santé** :

Centre Hospitalier de la Risle
64 route de Lisieux
27500 PONT-AUDEMER
☎ **02.32.41.65.78**

Accueil du lundi au vendredi
de 9h00 à 12h30
et de 13h30 à 17h00

## *Un programme en 3 temps*

### 1 L'entretien personnalisé

Vous pourrez vous entretenir avec un professionnel de santé du Centre sur la façon dont vous vivez la maladie et aborder les questions que vous vous posez.
Ensemble, vous fixerez vos objectifs et les compétences que vous souhaitez acquérir pour mieux vivre avec votre diabète.

## 2 Les ateliers

### *Le diabète de type 2*

Mieux connaître la maladie, ses mécanismes, les risques de complications et l'importance de la surveillance.

### *L'activité physique*

Comprendre l'utilité de l'activité physique et l'intégrer dans sa vie de tous les jours.

- ***L'équilibre alimentaire et la gestion des sucres***
- ***Les graisses alimentaires***

Deux ateliers pour identifier les sucres et les graisses et éviter les déséquilibres alimentaires.

### *Le traitement médicamenteux*

Comprendre l'action des médicaments afin d'adhérer au mieux à votre traitement dans sa globalité.

## 3 Le suivi

- Un entretien à la fin des ateliers pour reprendre vos objectifs.

- Un bilan à 6 mois après les ateliers pour faire le point sur ce que vous avez pu mettre en place.