

Le programme se déroule sur 2 jours et demi en ateliers collectifs avec d'autres personnes diabétiques de type 1. Il débute par un bilan personnalisé destiné à mieux vous connaître.



L'objectif de cette session est de vous aider à mieux adapter votre insuline en fonction de différents paramètres (alimentation, activité physique, glycémie) et de vous permettre ainsi d'améliorer votre qualité de vie avec votre maladie

Pensez à apporter :

- ✚ Une tenue de sport
- ✚ Vos ordonnances de traitement
- ✚ Votre lecteur de glycémie
- ✚ Le matériel nécessaire à vous administrer l'insuline
- ✚ Un relevé alimentaire couvrant une période de 3 jours

Insulinothérapie Fonctionnelle Demandez le programme !!!

Programme d'éducation thérapeutique
Destiné aux personnes diabétiques de type 1



Equipe éducative: médecin. Infirmière d'éducation. Diététicienne.
Kinésithérapeute. Assistant social. Association Française des Diabétiques.

CH Eure Seine
Rue Léon Schwartzberg
27015 Evreux cedex

Pour vous inscrire: Site d'Evreux : 02 32 33 80 42
Site de Vernon : 02.32.71.65.65
Secrétariat Vernon : 02.32.71.66.26

Du lundi au vendredi de 9h à 17h

Lundi

Les ateliers de cette journée :

- 9h30 : Présentation du groupe et des intervenants
- 10h – 10h45 : Atelier glycémie capillaire, technique d'injection et gestion des déchets
- 11h - 12h30 : Atelier Diététique N°1 : Les glucides - Composition des aliments de base- Gestion des menus
- 14h - 15h : Physiopathologie du diabète de type 1 et présentation de l'insulinothérapie fonctionnelle.
- 15h15 – 16h45 : Atelier diététique N°2 : Exercices pratiques – Lecture des étiquettes

Mardi

- 9h30 - 10h30 : Atelier Diététique N°3 : Evaluation des portions
- 10h45 - 12h30 : Atelier hypoglycémie / Atelier hyperglycémie
- 12h45 - 13h30 : *Repas collectif*
- 14h - 15h : Atelier activité physique
- 15h15 – 16h35 : Atelier Diététique N°4 : Exercices pratiques – activité physique, alcool, les lipides.

Mercredi

- 9h – 10h : Atelier Législation (*Membre de l'AFD*)
- 10h – 11h : Atelier Discussion sur la pompe à insuline
- 11h – 12h30 : Atelier Diététique N°5 : Exercices pratiques
- 14h – 16h : Evaluation et synthèse du séjour.

1-2 mois plus tard :

Ateliers-Bilan avec infirmière, diététicienne et Médecin