



Maison de Santé
Caux Estuaire



Fiche technique Diabète MSP

« Bouger au quotidien »

Thème de la séance

Titre : Bouger au quotidien

Explications : Comprendre la différence entre activité physique et sport et expérimenter l'effet de l'activité physique sur le diabète.

Objectifs pédagogiques

Le patient doit être capable de :

- Citer les actions considérées comme activité physique dans la vie de tous les jours
- Mesurer l'activité physique qu'il pratique au quotidien
- Expliquer l'intérêt de l'activité physique dans la prise en charge du diabète

Public

Patients diabétiques adressés par leur médecin traitant ou un autre professionnel de santé de leur entourage, participant à la session des ateliers thérapeutiques de la Maison de Santé Caux Estuaire.

Nombre de personnes par ateliers : 10 patients environ, accompagnés ou non d'une personne de leur entourage.

Détails pratiques

Lieu : Maison de Santé Caux Estuaire

Date et heure : Plusieurs sessions annuelles, sur programme

Les intervenants : Un masseur Kinésithérapeute + 1 médecin généraliste de la maison de santé, diplômés en ETP.



Maison de Santé
Caux Estuaire



Méthodes pédagogiques utilisées

- Test glycémique avant/après
- Exposé interactif
- Activité physique en groupe (gym ballon)
- Vidéo

Déroulement de la séance

Avant l'arrivée des patients, installer la salle avec les ballons dans un angle de la pièce. Ne pas laisser de table mais laisser les chaises. Lancer la 1^{ère} page du diaporama.

Tooh00 – 0oh10 : accueil des participants, fiche d'émargement à compléter, prétest, présentation des intervenants et de la séance,

Tooh10 – 0oh15 : Tests de glycémies avant la séance pour 2 à 3 volontaires.

Tooh15 – 0oh35 : Diaporama partie 1 – l'activité physique dans la vie quotidienne et bilan du questionnaire sur le niveau actuel d'activité physique (bilan à conserver, sera ressorti lors du bilan à 6 mois).

Tooh35 – 01h05 : Séance d'activité physique adapté en groupe (gym ballon)

T1h05 – 1h10 : Tests de glycémies après pour les 2/3 volontaires du début.

T1h10 – 1h20 : Analyse orale des résultats puis Diaporama partie 2 – Les effets de l'activité physique dans le cadre d'un diabète (avec vidéo).

T1h20 – 1h30 : Fin de séance : Temps de question/réponse + post test puis correction orale, et distribution des documents.

Documents remis aux personnes soignées

- Tableau d'évaluation de l'activité physique au quotidien à 6 mois
- Tableau d'équivalences d'activités courantes en marche

Matériel nécessaire au cours de la séance

- PC portable avec diaporama,
- Ecran de vidéoprojecteur,
- ballons,
- vidéoprojecteur,
- Documents à distribuer
- Feuilles de présence pour patients
- Feuilles de présence pour les professionnels
- Les pré-tests (1 par personne) + Les post-tests (1 par personne) et questionnaires de satisfaction