### C'EST QUOI L'ETP?

L'Education Thérapeutique du Patient (ETP) est destinée à aider une personne ainsi que son entourage, à maintenir ou acquérir des compétences dont elle a besoin pour mieux se soigner et mieux vivre son quotidien avec sa maladie. Organisation Mondiale de la Santé, 1996

### Ce que l'ETP peut m'apporter :

- Prendre soin de ma santé: trouver du plaisir à pratiquer une activité physique, avoir une alimentation adaptée, gérer mes médicaments, faire face à un problème de santé...
- Être mieux compris par mon entourage: savoir comment en parler à ma famille, mes amis, mes collègues de travail...
- Bien vivre au quotidien: maintenir une vie intime, organiser mon prochain voyage, aller au restaurant, avoir des aides...
- **Être moins seul et avoir confiance en moi** : en parler avec des professionnels de santé spécialisés et partager mon vécu avec d'autres personnes vivant avec la même maladie.

#### Comment cela peut se présenter?

- En action d'accompagnement : son objet est d'apporter une assistance et un soutien aux malades ou à leur entourage dans la prise en charge de leur maladie.
- En action éducative ciblée et personnalisée: apprentissage pratique, ponctuel, mis en œuvre par un professionnel de santé formé à l'ETP pour répondre à un besoin précis lié à votre stratégie thérapeutique.
- En **programme d'ETP :** plusieurs séances éducatives en groupe ou en individuel, mis en œuvre par une équipe pluriprofessionnelle formée à l'ETP dont le contenu est adapté à vos besoins. Il peut durer de quelques jours à plusieurs mois.





Promouvoir l'Éducation Thérapeutique du Patient en Centre-Val de Loire

L'ETP près de chez moi, c'est ici :

### prevaloir.fr

Le site Internet de l'Education Thérapeutique du Patient en région Centre-Val de Loire



Avec l'Education
Thérapeutique,
je prends soin de ma
santé!

document rédigé par le groupe de travail de la coordination départementale ETP du 28 et les bénévoles de l'association Espace Diabète





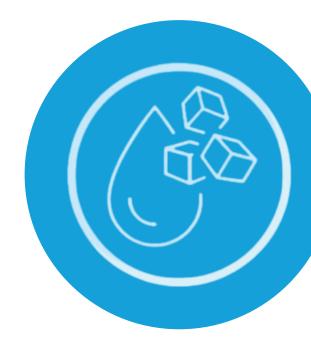
# J'AI DU DIABÈTE, ET SI JE PRENAIS SOIN DE MA SANTÉ?

Le diabète est une maladie qui peut prendre plusieurs formes et se traiter de diverses façons. Le quotidien peut être chamboulé. Mieux vivre avec mon diabète, ça s'apprend.

Et si je décidais d'améliorer mon quotidien avec mon diabète ?

Voici plusieurs pistes pour y parvenir.





## LE DIABÈTE C'EST QUOI?

Le diabète est une maladie chronique qui se caractérise par un excès de sucre dans le sang ou hyperglycémie. Il existe 3 principaux types de diabète, dus à des dysfonctionnements différents. Une simple prise de sang peut confirmer le diagnostic.

- Le **Diabète de type 1** est dû à une absence de sécrétion d'insuline par le pancréas. Il est souvent diagnostiqué en présence symptômes qui apparaissent rapidement.
- Le **Diabète de type 2** est dû à une mauvaise utilisation de l'insuline par les cellules de l'organisme. Son développement se fait très progressivement, de façon insidieuse sur de nombreuses années.
- Le Diabète Gestationnel ou Diabète de grossesse est une augmentation de la glycémie qui apparaît pendant la grossesse et disparaît après l'accouchement. Il a un impact potentiel sur la santé de la mère et de l'enfant.

## **QUELS SONT LES** SIGNES D'ALERTE?

- symptômes hyperglycémie importante peuvent varier d'une personne
- à l'autre:
- Besoin fréquent d'uriner.
- Soif intense.
  - Perte de poids,
- Augmentation de l'appétit,
  - · Fatigue intense,
  - Vision floue...

En cas de doute, parlez-en à votre médecin ou à un autre professionnel de votre parcours de santé.

## VIVRE AVEC LE DIABÈTE, MES BESOINS

Noémie, 30 ans : "L'accompagnement m'a Eva, maman de Théo, 6 ans "Vivre ensemble avec le diabète" permis de me sentir moins isolée et 🐽eux comprise. Je me sens plus sereine, j'ai acquis des compétences qui m'ont permis d'abaisser ma charge mentale"

Blandine DESILES et Patricia CHEROUX

CPTS

Infirmières coordinatrices

02.37.51.53.83

Nogent-le-Rotrou, La Ferté Vidame, ..

Thérapeutique pour les patients

coordinatrice de la CPTS du Perche

Région Perche

06.87.30.63.70

**○** 06.76.84.70.91

Programme d'Éducation

diabétiques de type 2

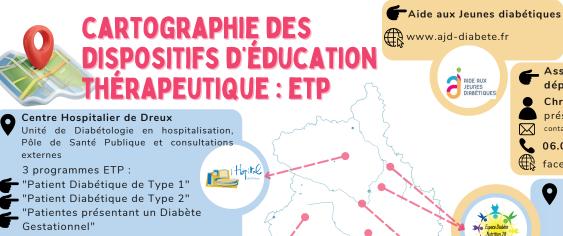
Nathalie GRANDJOUAN

Stéphanie ALBERT

nfirmière coordinatrice

Michèle, 65 ans "Pour vivre avec lui, il m'a fallu l'accepter. A partir de ce moment là, j'ai eu aussi envie de partager mon expérience avec les autres en les aidant activement.

"Être écouté sans imposer des idées"



Les Hôpitaux

Centre Hospitalier de Chartres

4 rue Claude Bernard, Le Coudray 3 Programmes ETP pour adultes :

🗕 "Patient Diabétique de Type 1 ou Insulino-dépendant"

 "Patient Diabétique de Type 2 sous ADO +/- insuline"

"Diabète Gestationnel"

02.37.30.30.63

1 Programme ETP pour enfants : riProgramme d'ETP pour l'enfant porteur

de Diabète"

M hdjdiabeto@ch-chartres.fr

président

06.01.74.03.50

facebook add28

Fédération Française des Diabétiques 16 place des Epars, Chartres Antenne à Maintenon-Pierres, maisons des associations

Actions d'accompagnement

Programme "Éducation Thérapeutique du Patient Diabétique de Type 1 & 2"

Rosine CAMBOUR

infirmière coordinatrice

09.52.01.10.02

Institut de Diabétologie et de Nutrition du Centre

35 rue du Verger, Mainvilliers

"Programme Diabétologie et Nutrition"

Saïd BEKKA Médecin coordinateur

02.36.25.36.00

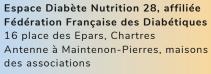
action d'accompagnement

action éducative ciblée et personnalisée

programme d'ETP







Yves, 58 ans "Mieux gérer la

nutrition et l'activité physique.

Partager mes interrogations sur le

suivi de la maladie"

Fédération Française des

Diabétiques

Association des diabétiques

Christophe HENNEQUIN,

départementale d'Eure-et-Loir

contact@assodesdiabetiqueseureetloir.org

www.federation desdiabetiques.org