

# Vivre avec ma maladie chronique

Dans le Pays de Quimper

Diabète de Type 2

Équilibre

Alimentation



Bien-être

Activité physique adaptée



## Pour qui ?

Pour toute personne diabétique de type 2 et qui réside sur l'une des communes de Quimper Bretagne Occidentale\*.

## Pour y faire quoi ?

Renforcer vos connaissances et ainsi vous permettre de mieux vivre avec la maladie.

## Proposé par qui ?

L'équipe est composée de professionnels de santé et de patients partenaires tous formés à l'ETP\*\* :

- Professionnels de santé libéraux membres de la CPTS\*\*\* du Pays de Quimper
- Membres de l'association AFD 29 (Association des Diabétiques du Finistère)

Ils ont la volonté de travailler ensemble pour répondre aux enjeux de santé de notre territoire. En ce sens, l'équipe a élaboré un programme d'ETP pour répondre à vos préoccupations.



\*QBO : Quéménéven, Briec, Edern, Langolen, Landudal, Landrévarzec, Ergué-gabéric, Quimper, Plogonnec, Guengat, Plonéis, Pluguffan et Plomelin.

\*\* « L'Éducation Thérapeutique du Patient vise à vous aider, à acquérir ou à maintenir les compétences dont vous avez besoin pour gérer au mieux votre vie avec une maladie chronique. »

\*\*\* Communauté Professionnelle Territoriale de Santé

## Comment ça marche ?

Nous vous proposons d'intégrer un programme entièrement gratuit composé de 4 étapes :

- 1 Tout d'abord, vous rencontrez un membre de l'équipe ETP pour faire le point sur vos besoins, vos attentes, vos projets...
- 2 Suite à cet échange, vous construisez ensemble un projet personnalisé pour vous aider à mieux vivre avec votre maladie.
- 3 Vous participerez alors à des ateliers collectifs sur les thèmes qui vous intéressent. Les ateliers, de 4 à 10 personnes maximum, sont organisés dans une ambiance conviviale et détendue !
- 4 Enfin, une dernière rencontre avec un membre de l'équipe ETP sera organisée pour faire la synthèse du parcours et valoriser les adaptations que vous avez mises en place dans votre quotidien.

# Où vous renseigner ?

## 2 possibilités :

✓ Lors d'une consultation avec un professionnel de santé libéral de la CPTS.

✓ Auprès de l'association AFD 29 :  
N° tél : 07.86.48.60.36

# Comment s'inscrire ?

En privilégiant le formulaire en scannant le QR code ci-dessous :



✉ Ou via l'adresse e-mail dédiée :  
[etpcptsquimper29@gmail.com](mailto:etpcptsquimper29@gmail.com)

☎ Ou en appelant le numéro dédié :  
07.57.76.93.98.

**N'hésitez pas à nous appeler et nous laisser un message pour tout renseignement complémentaire**

## Les 4 ateliers du programme

### « Vivre sereinement le changement »

**Durée :** 2 heures

**Objectifs :**

- Identifier les liens avec mon ressenti de la maladie.
- Comprendre, mettre des mots sur mes émotions : faire le lien entre mes émotions et mon ressenti.
- Expérimenter, exprimer, mettre en œuvre.

### « Le diabète et ses traitements »

**Durée :** 2 heures

**Objectifs :**

- Faire le point sur mes connaissances sur le diabète de type 2 et son retentissement dans mon quotidien.
- Comprendre mon traitement et son mode d'action pour pouvoir l'adapter et le réajuster à la vie quotidienne.
- Développer mes capacités d'agir pour prévenir les complications

### « Équilibre alimentaire et diabète en toutes circonstances »

**Durée :** 2 heures

**Objectifs :**

- Savoir répertorier les aliments selon chaque famille et connaître leur intérêt pour ma santé, leur influence sur ma glycémie.
- Savoir construire un repas adapté dans des conditions particulières, quel que soit le contexte.
- Trouver l'équilibre entre le plaisir dans l'assiette et l'équilibre glycémique.

### « Sport ou activité physique et mon diabète »

**Durée :** 2 heures

**Objectifs :**

- Différencier l'activité physique et le sport
- Valoriser l'activité physique
- Susciter l'envie de bouger

