Le programme d'Éducation Thérapeutique du Patient

L'Éducation Thérapeutique du Patient :

> *L'éducation thérapeutique du patient (ETP) vise à aider les patients à gérer au mieux leur vie avec une maladie chronique. Elle est un processus continu qui fait partie intégrante et de façon permanente de la prise en charge du patient.*

Ref : Haute Autorité de Santé, 2007

L'ETP permet de répondre aux interrogations du quotidien, de rencontrer des professionnels de santé et échanger librement avec eux ainsi que d'autres patients pour partager ses expériences.

Le parcours ETP

Le parcours ETP est constitué d'un premier entretien avec un professionnel de santé permettant de définir les besoins du patient et des ateliers qui pourront lui être bénéfiques.

L'atelier ETP

Un atelier ETP est une rencontre d'un petit groupe de patients pour échanger, partager et acquérir des connaissances sur des thèmes variés en lien avec le diabète.

D'une durée moyenne de 2h, ils sont animés par des professionnels de santé (médecins, infirmiers, diététiciens, podologues, pharmaciens, psychologues ou éducateurs médico- sportifs) membres de l'Association Paris Diabète et formés pour "l'Éducation Thérapeutique du Patient "(ETP) .

L'ensemble des prestations ETP sont proposés gratuitement aux patients grâce aux financements publics.

Les thèmes des ateliers

S'exprimer autour du diabète

☐ ***J'ai du diabète... et si on en parlait ?*** **(2 séances de 2h)**

Cet atelier s'adresse aux patients qui ont récemment découvert leur diabète et/ou qui veulent s'exprimer autour du vécu de leur maladie.

☐ ***Alimentation : gérer les tentations*** **(1 séance de 2h)**

Trucs et astuces à partager lors d'un atelier de mise en situation

Régime diabétique ou équilibre alimentaire ?

☐ ***Intérêts de l'équilibre alimentaire*** **(1 séance de 2h)**

Apprendre à équilibrer ses repas, un traitement au quotidien.

☐ ***Sucres et diabète*** **(1 séance de 2h)**

Reconnaître les sucres dans l'alimentation et connaître leurs effets sur la santé.

☐ ***Graisses et diabète*** **(1 séance de 2h)**

Reconnaître les graisses dans l'alimentation et connaître leurs effets sur la santé.

☐ ***Manger bien... moins cher*** **(1 séance de 2h)**

Comment manger équilibré et pas cher ? Des astuces à partager autour des courses, de la cuisine et de la composition de repas.

☐ ***Extras alimentaires : comment s'adapter*** **(1 séance de 2h)**

Faire des excès, difficile d'y échapper ! Comment en limiter les effets ?

☐ ***Comprendre les étiquettes*** **(1 séance de 2h)**

Faire le bon choix de produit alimentaire en comparant leurs étiquettes

Bouger au quotidien

☐ ***Bouger au quotidien*** **(3 séances de 2h)**

L'activité physique est l'allié du patient diabétique : comment retrouver une activité physique quelle que soit sa condition physique ?
Trouvons des astuces adaptées à chacun.

Pieds et diabète

☐ ***Prendre soin de ses pieds*** **(1 séance de 2h)**

Le pied, point sensible du diabétique : comment le protéger sans risque ?

☐ ***Bien se chausser*** **(1 séance de 2h)**

Comment bien choisir ses chaussures ?
Trucs et astuces à partager.

Comprendre le diabète... se surveiller, s'approprier son traitement

☐ ***Comprendre le diabète*** **(1 séance de 2h)**

Le diabète : qu'est-ce que c'est ?

☐ ***Suivi et surveillance*** **(1 séance de 2h)**

Équilibrer son diabète : comment et pourquoi ?

☐ ***Gérer ses traitements et se surveiller*** **(1 séance de 2h)**

Comprendre le rôle et l'action des différents traitements.

☐ ***Apprivoiser l'insuline*** **(2 séances de 2h)**

Les avantages et les inconvénients, partager ses interrogations et ses expériences.

Autres thématiques

☐ ***Vivre la fête*** **(1 séance de 2h)**

Comment préparer un moment de fête pour en profiter ?

☐ ***Diabète et ramadan*** **(1 séance de 2h)**

Échanger, s'informer, partager des expériences et faire ses propres choix pour sa santé.

☐ ***Préparer un voyage*** **(1 séance de 2h)**

Quelles sont les précautions à prendre ?

☐ ***Découvrir les nouvelles technologies*** **(2 séances de 2h)**

Découvrir les nouvelles technologies adaptées aux patients diabétiques sous insuline

D'autres ateliers spécifiques peuvent être proposés et le programme évolue régulièrement en fonction des besoins des patients

Témoignages

Élise - Patiente

Quand j'ai rencontré l'association Paris Diabète, on venait de me diagnostiquer cette maladie et j'avais besoin d'outils pour la comprendre !

En participant aux ateliers thématiques, j'ai trouvé des informations sur le diabète. Et surtout, les ateliers de groupe m'ont permis de rencontrer des personnes avec qui échanger sur nos parcours...

J'ai parfois été émue de la liberté de parole, de la sincérité entre toutes et tous !
Les ateliers sont des espaces que l'on peut investir comme on le souhaite, pour que nos apprentissages soient basés sur le partage de nos expériences...
De bons outils pour avancer !

Jérôme - Animateur

Autrement, ça vous parle ? Pour les soignants, faire du soin autrement, ça vous parle ? Pour les patients, apprendre, comprendre la maladie autrement, ça vous parle ?

Depuis 4 ans je travaille pour l'association Paris Diabète avec des patients soit en atelier de groupe, soit davantage ces derniers temps, en individuel, Covid oblige. Non seulement j'aide les patients à comprendre la maladie à travers ces ateliers sur le traitement et le diabète mais je m'améliore aussi régulièrement avec les formations que le réseau propose à l'ensemble de ses professionnels de santé.

Les interrogations des patients sont réellement au centre de nos actions et l'éducation thérapeutique est une méthode intelligente de soins pour mieux vivre son diabète pour les patients et pour les professionnels de santé, pour mieux vivre son métier. En rejoignant le réseau Paris Diabète, je fais autrement, c'est simple et ça me plaît.

Paris Diabète :

01 45 45 46 56

paris.diabete@wanadoo.fr

www.paris-diabete.com

16 bis rue Lauzin, 75019 Paris

Métro :

Station Belleville (ligne 2, 11)
Sortie 3 (Bd de la Villette)
Station Buttes Chaumont (ligne 7 bis)
Sortie 1 (rue de Botzaris)

Bus :

Arrêt Belleville (ligne 20)
Arrêt Botzaris - Buttes Chaumont (lignes 26, 71)
Arrêt Atlas (ligne 26)

Paris Diabète

Membre de : R2D Réseau Régional Diabète

Avec le soutien de : ars Agence Régionale de Santé Île-de-France

Ce document a été réalisé par l'équipe de coordination de l'Association Paris Diabète. Cette oeuvre est mise à disposition selon les termes de la Licence Creative Commons : Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions (plus d'informations sur https://creativecommons.org/licences/)

Paris Diabète

Membre de : R2D Réseau Régional Diabète

Ensemble, face au diabète

Nos missions

- *Proposer aux patients un programme d'Education Thérapeutique du Patient*
- *Informer et sensibiliser le public sur le diabète*
- *Soutenir, former et informer les professionnels en lien avec les patients diabétiques*