

# L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE : JE ME LANCE !

## A qui s'adresser pour recevoir une éducation thérapeutique ?

Les séances vous seront proposées par un professionnel de santé de votre parcours de soins dans les suites d'une hospitalisation ou d'une consultation, en lien avec votre médecin traitant.



## Où se déroulent les séances ?

Pour les séances  
individuelles et de groupes :  
au sein du CH de Saint-Lô



Avec le soutien de l'ARS Normandie, dans le cadre de la mise en oeuvre du (des) programmes(s) d'éducation thérapeutique du patient autorisé(s) ou déclaré(s)

# COORDONNÉES

Pour tout renseignement complémentaire,  
vous pouvez contacter  
l'équipe ETP :



[etp@ch-stlo.fr](mailto:etp@ch-stlo.fr)



**02 33 06 54 66**

Ouvert du lundi au vendredi  
de 8h30 à 16h30



**Maison de l'ETP**



Centre Hospitalier Mémorial  
France États-Unis de Saint-Lô  
715 Rue Dunant  
50009 SAINT-LÔ CEDEX



[www.ch-stlo.fr](http://www.ch-stlo.fr)



# EDUCATION THERAPEUTIQUE DU PATIENT

## MIEUX GÉRER SON DIABÈTE AU QUOTIDIEN



Une équipe à votre écoute  
pour vous aider  
à mieux vivre au quotidien

# VOUS VOUS POSEZ DES QUESTIONS SUR L'ETP EN DIABÉTOLOGIE ?

C'est une démarche qui comprend **des activités d'information et d'apprentissage** en groupe ou de façon individuelle.

Ce sont des professionnels de santé (médecins, infirmières, psychologue, diététicienne..) formés à l'éducation thérapeutique qui en font partie.

**L'objectif est de vous être utile** en vous aidant à mieux gérer au quotidien tous les aspects de votre diabète.

## L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE : QUELS BIENFAITS PUIS-JE EN ATTENDRE ?

Vous aurez la possibilité, au cours de l'éducation thérapeutique de :

- **Parler** de votre maladie, vos symptômes, la façon dont vous vivez au quotidien
- Associer votre **entourage**
- **Rencontrer d'autres patients**
- Acquérir les compétences nécessaires à la **gestion de votre diabète**
- Apprendre à détecter plus tôt les signes d'aggravation et **choisir la conduite à tenir**
- Revoir comment et pourquoi **utiliser vos médicaments** de façon adaptée au quotidien

# COMMENT ÇA SE PASSE ?

En pratique, le programme s'organise en 4 étapes.

## 1 L'ENTRETIEN DE DIAGNOSTIC ÉDUCATIF

C'est l'occasion d'avoir un échange privilégié avec un soignant, lui poser les questions qui vous préoccupent.

## 2 UN PROGRAMME D'ÉDUCATION PERSONNALISÉ

Ensemble, vous définissez les compétences dont vous avez besoin pour mieux vivre avec votre maladie.

## 3 DES SÉANCES POUR DÉVELOPPER VOS COMPÉTENCES

Les séances peuvent être individuelles et/ou en groupe.

## 4 BILAN

Un bilan pour faire le point sur le programme que vous avez suivi et voir ensemble si nous avons répondu à toutes vos questions.

## QUELS TYPES DE SÉANCES SONT PROPOSÉES ?

### En individuel :

- Suivi médical
- Suivi infirmier
- Suivi diététique

### En Groupe :

- Atelier : comprendre la maladie
- Atelier : comprendre son traitement pour mieux le gérer
- Atelier diététique : bien manger
- Atelier : autosurveillance glycémique et gestion des hypoglycémies
- Atelier : gestion des hyperglycémies
- Atelier : le pied diabétique
- Atelier : activité physique adaptée (APA)

La durée des séances s'adapte à vos besoins d'apprentissage et votre état de forme. Comptez environ 1h.

