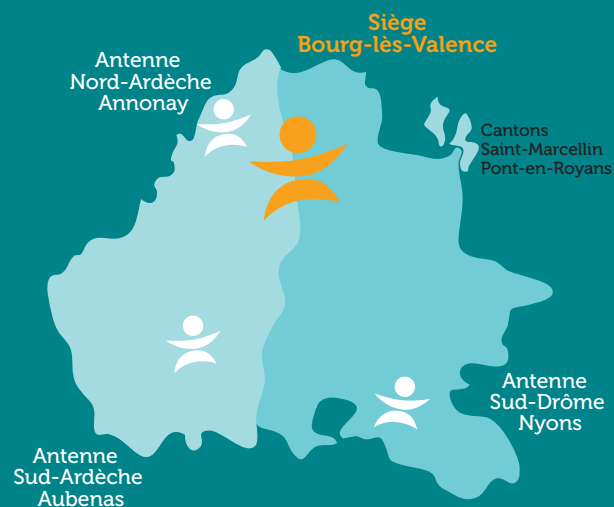


Le Collectif SUD en Drôme et Ardèche



**POUR VOUS INSCRIRE
AU PROGRAMME DROMARDIAB
ET CONNAÎTRE LES ATELIERS PRÈS
DE CHEZ VOUS, CONTACTEZ-NOUS!**

Tél. **04 75 81 63 10**
contact@collectifsud.fr

ennessacalvano.fr - 02/2020 - Ne pas jeter sur la voie publique.



Programme autorisé par l'ARS - Décision n° 2019/ETP/2019-05-0116



Siège > ZI Marcerolles
Rue Alessandro Volta
26500 Bourg-lès-Valence
Tél. 04 75 81 63 10
contact@collectifsud.fr



À QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME ?

À toute personne de + de 18 ans
atteinte de diabète de type 1 ou 2.

OÙ ?

Territoires de la Drôme et de l'Ardèche,
cantons de Pont-en-Royans
et de Saint-Marcellin.

"Le Collectif SUD
c'est faire ensemble"
en s'appuyant sur les compétences
et les expertises de chacun
pour optimiser les parcours
de santé des patients.

collectifsud.fr

PÔLE ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE
DU PATIENT

PROGRAMME DROMARDIAB

Programme d'éducation
thérapeutique pour les patients
diabétiques adultes
en Drôme et en Ardèche.

DE QUOI S'AGIT-IL ?



UN PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE POUR LES PATIENTS DIABÉTIQUES

DROMARDIAB vous propose un accompagnement personnalisé et des échanges autour de différentes thématiques liées au diabète : le suivi, les traitements, l'équilibre alimentaire, l'activité physique adaptée...

Suite à un entretien initial avec un professionnel de santé permettant de cibler vos objectifs personnalisés, vous avez le choix entre différentes séances individuelles et collectives. Les séances et les activités sont prises en charge financièrement.



LES OBJECTIFS

- Améliorer ses connaissances sur le diabète, ses traitements et son alimentation
- Pratiquer une activité physique adaptée
- Favoriser l'équilibre de son diabète
- Apprendre à gérer son stress
- Échanger avec d'autres personnes atteintes de diabète.



POUR QUELS BÉNÉFICES ?

Autonomie dans la gestion du diabète

Équilibre des glycémies

Motivation et **confiance en soi**

Partage d'expérience avec d'autres patients

Dynamique de groupe

Amélioration de la **qualité de vie**



COMMENT ÇA MARCHE ?

DÉROULEMENT DU PROGRAMME SUR 1 AN

Entretien initial



Séances individuelles

En fonction de vos besoins



Séances collectives

À sélectionner dans le calendrier annuel des dates et lieux, disponible sur collectifsud.fr

- > Mieux connaître son diabète et mettre en œuvre une alimentation adaptée
- > Courses au supermarché et lecture des étiquettes
 - > Adaptation de recettes
 - > Cours de cuisine et repas
 - > Atelier d'écriture plaisir
- > Bien surveiller son diabète et ses pieds
 - > Mieux comprendre ses médicaments
- > Activité physique adaptée et traitement (un atelier initial et un atelier retour sur expérience)
- > Apprivoiser son stress pour un meilleur équilibre



Bilan de fin de programme

QUE PROPOSE LE PROGRAMME ?



UNE ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE

L'équipe est composée de professionnels du champ de la santé, du médico-social et de l'activité physique, formés à l'Education Thérapeutique du Patient et à la prise en charge du diabète.



EN COMPLÉMENT

Le Collectif SUD vous propose également :

- Une consultation préventive de podologie la première année
- Des séances hebdomadaires de marche et d'aquagym
- Et selon vos besoins :
 - 1 à 3 séances avec un.e psychologue
 - Des consultations diététiques.



TÉMOIGNAGES

" J'ai trouvé de l'aide pour prendre soin de moi, je suis remotivé pour me prendre en main. " Rodolphe D.

" J'ai apprécié les temps d'échange et de solidarité entre patients. " Elisabeth R.

" Au début, j'ai eu du mal à accepter mon diabète, les séances avec Dromardiab m'ont aidé moralement. " Christophe D.