

ETAPE 3 : Des séances pour comprendre la maladie et son traitement et développer des compétences pour mieux la gérer.

Des séances en groupe ou individuelles vous permettront d'acquérir à votre rythme les compétences dont vous avez besoin pour gérer votre maladie.

Un programme de votre secteur de résidence géographique et comportant des activités de groupes vous est remis. Selon votre souhait et vos disponibilités vous vous inscrivez pour participer aux séances de votre choix.

Une personne de votre entourage peut vous accompagner.

Selon vos besoins, des rendez vous individuels peuvent être organisés.

ETAPE 4 : Un bilan régulier pour faire le point pour poursuivre, renforcer ou stopper.

À la fin d'une ou plusieurs séances, d'éducation, vous faites le point avec un soignant à propos de l'atteinte de vos objectifs et la façon dont vous vivez votre maladie.

Selon vos besoins, vous pouvez poursuivre les séances ou en aborder de nouvelles.

Tout au long de la démarche d'éducation thérapeutique, vous disposez d'un **cahier de suivi** contenant

- Tout ce que vous souhaitez y faire figurer à propos de votre diabète et votre ressenti.
- Votre participation aux séances individuelles et collectives ainsi que vos appréciations.
- Les synthèses de vos entretiens individuels d'accueil, de suivis et d'évaluation.
- Des documents complétés par vos soins lors des ateliers
- Des fiches informatives

Il vous sert à faire le lien avec vos soignants habituels (médecin, pharmacien, infirmier,...)

L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE à CARAMEL... J'adhère !

A qui s'adresser pour recevoir une éducation thérapeutique à CARAMEL?

Parlez en avec votre médecin traitant ou tout autre professionnel de santé (médecin spécialiste, pharmacien, infirmière, diététicienne, kinésithérapeute, psychologue, podologue...)

Comment y accéder?

- Remplir le bulletin d'inscription disponible auprès de vos soignants habituels ou téléchargeable sur le site internet, (www.caramel18.fr), seul ou avec l'aide de votre médecin.
- L'adresser au secrétariat du réseau.
- Vous serez contacté par téléphone pour fixer le rendez-vous de votre entretien d'accueil.
- Vous pourrez ensuite suivre les 4 étapes.
- Une participation financière aux ateliers culinaires et ou aux séances en piscine vous sera demandé. Pour votre inscription, vous n'avez rien à payer. Votre engagement est pris en charge par des fonds issus de l'ARS (Agence Régionale de Santé) Val de Loire et de la CPAM du Cher.

Où se déroulent les séances?

Elles sont réparties sur le territoire du Cher dans des lieux et salles mis à disposition par les municipalités ou les établissements de santé du Cher.



L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE à CARAMEL

Pour vivre au mieux avec votre maladie chronique

CARAMEL

CHÂTEAU DES GADEAUX
145. AV F. MITTERRAND
CS 30010
18020 BOURGES CEDEX

Tél : 02 48 48 57 44

Email : association.caramel@ch-bourges.fr

Site internet : www.caramel18.fr

Secrétariat ouvert du
lundi au vendredi de
9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h

L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE à CAMEL...

Qu'est ce que c'est ?

C'est une démarche qui comprend des activités éducatives proposées et dispensées par des professionnels de santé : médecins, infirmières, diététiciennes, podologue, psychologues, et d'autres professionnels : éducateurs sportifs, art thérapeute, formés à l'éducation thérapeutique.

Chacun peut ainsi mettre en pratique ces activités pour mieux vivre avec sa maladie au quotidien, apprendre à faire face à des situations difficiles.

Alimentation, activité physique, traitement ...
À chacun, ses besoins et ses attentes.

Le diabète est une maladie fréquente qui touche plus de 4 millions de personnes en France.

L'obésité concerne 15 % de la population adulte en France.

L'ETP est efficace, C'est prouvé!*

Intégrée au traitement, l'éducation thérapeutique :

- Réduit les hospitalisations et les recours aux services d'urgences
- Réduit le risque de complications
- Améliore la vie de tous les jours

L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE à CAMEL...

Ça me concerne ?

À CAMEL, l'éducation thérapeutique s'adresse à toute personne diabétique et/ou souffrant d'obésité, quelle que soit l'ancienneté de sa maladie et son traitement, ainsi qu'à son entourage.

L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE à CAMEL...

Quels bienfaits puis-je en attendre ?

L'éducation thérapeutique vous aide dans la conduite de l'ensemble de votre traitement en vous amenant à :

- Parler de votre maladie, de la façon dont vous vous soignez et dont vous vivez au quotidien
- Impliquer votre entourage
- Résoudre des problèmes pratiques liés à votre diabète : adapter votre alimentation, votre activité physique et votre traitement à votre vie quotidienne.
- Mieux apprécier votre équilibre glycémique pour mieux agir.
- Adopter les réflexes pour prévenir les complications.
- Mieux utiliser le matériel d'auto mesure de la glycémie et le cas échéant d'injection d'insuline (pour les personnes diabétiques)
- Prendre les décisions adaptées face aux difficultés rencontrées et savoir faire appel à votre médecin en temps opportun.

L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE à CAMEL...

S'organise en quatre étapes

ETAPE 1 : Un entretien d'accueil pour se connaître et établir un PPS (Plan Personnalisé de Soins)

C'est une 1ère rencontre avec une infirmière ou une diététicienne qui dure de 45 mn à 1h15. Elle permet un échange privilégié, en toute confiance où vous pourrez discuter de votre maladie et poser les questions qui vous préoccupent.

C'est l'occasion d'évoquer par exemple :

- L'histoire et le vécu de votre maladie.
- Ce que vous savez déjà à propos de votre maladie.
- Votre traitement et la manière dont vous le prenez.
- Les difficultés que vous rencontrez dans certaines situations.
- Les répercussions sur votre vie quotidienne et la manière dont vous y faites face.
- Les répercussions sur votre vie familiale, sociale, vos loisirs.
- Quels sont vos projets? .../...

Les informations recueillies avec vous font l'objet d'une synthèse dont un double sera transmis à votre médecin traitant. Un PPS (Plan Personnalisé de Santé) complète le document et permet **un appui à la coordination des soins**.

ETAPE 2 : Un partenariat pour convenir des points à développer les plus utiles dans votre cas personnel.

À l'issue de l'entretien, vous élaborerez avec le soignant, un **programme d'éducation personnalisé** à partir de vos besoins et de vos attentes.

*(DECCACHE & LAVENDHOMME, 1989)