

Groupe de remise en forme

Animation de groupe par une animatrice médico-sportive
(personnes diabétiques et leur entourage)



« Osons bouger »

- Les bénéfices de l'activité physique sur le diabète.
- Les précautions à prévoir avec et sans insuline.
- Découvrir ses possibilités selon ses capacités.



« Se remettre en forme au quotidien »

- Gymnastique douce, marche à pied et exercices divers pour tous, gymnastique dans l'eau et danse.
- Prendre son pouls et gérer sa fréquence cardiaque.
- Surveiller sa glycémie lors de l'activité physique, prendre conscience de l'impact de l'activité, gérer le risque hypoglycémique.
- Se faire plaisir en bougeant plus.



Groupe de parole

Animation de groupe par une psychologue :
(personnes diabétiques et leur entourage)

Aide et soutien des patients souhaitant mieux appréhender leur vécu de la maladie.

⇒ Des groupes de parole :

Lieu d'expression permettant d'échanger et de mener une réflexion autour et des difficultés liées au diabète.



⇒ Des soutiens psychologiques individuels :

Ce travail individuel aide les patients à mieux appréhender ses difficultés personnelles, à les explorer pour mieux les comprendre et y faire face.



CARAMEL

est une association de loi 1901 :

- Financée majoritairement par l'ARS, Agence Régionale de Santé, (fonds issus du FIR) et la CPAM, Caisse Primaire d'Assurance Maladie (fonds issus du FNPEIS)
- Soutenue par les Centres Hospitaliers du Cher
- À laquelle participent les municipalités du Cher



ATELIERS « DIABÈTE »

CARAMEL
Réseau Diabète du Cher



*Cher Association Réseau d'Aide aux Malades
diabétiques et d'Éducation Locale*

Château des Gadeaux

145 Avenue François Mitterrand

CS30010

18020 BOURGES CEDEX

Tel : 02.48.48.57.44

Email : reseau.diabete@ch-bourges.fr

www.caramel18.fr

Secrétariat : ouvert du lundi au vendredi

de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

Ateliers diététiques

Animation de groupes par une diététicienne - nutritionniste
(personnes diabétiques et leur entourage)

1. Les Bases de l'équilibre alimentaire

- « **J'équilibre mes repas au quotidien** » :
Reconnaître les groupes d'aliments, apprendre à les répartir dans les repas
- « **Je reconnais les glucides et les répartis dans mes repas** » :
- « **Je mange mieux en mangeant moins gras** »



2. Les ateliers à thème

- Repas de fête, grillades et déjeuners sur l'herbe ...
- Sucres et saveurs sucrées, les boissons ...
- Alimentation et activité physique, équilibrer les repas

3. Les ateliers culinaires

Pour compléter ces ateliers, CARMEL, vous invite à participer à la mise en pratique de ces conseils au cours d'ateliers culinaires. En trois étapes :

1. Faire les courses : l'occasion de décrypter emballages et étiquettes
2. Préparer le repas : des menus saisonniers, à thème, à petit prix, de fête, ...pour tous les goûts et tous les cuisiniers
3. Prendre le repas en commun : convivialité et rire autour de la table, pour se réconcilier avec son assiette

Dans le cadre de ces ateliers « culinaires », une participation financière est demandée pour l'achat des denrées alimentaires.



Ateliers infirmiers

Animation de groupes par une infirmière
(personnes diabétiques et leur entourage)

L'infirmière du Réseau a un rôle éducatif, de recours et d'accompagnement du patient et de sa famille en complémentarité de l'infirmier (ère) libérale habituel (le)

1. Ateliers de base :

- « **Je veux comprendre mon diabète et mon traitement** »
- « **Je surveille mon diabète, j'apprends à gérer l'hypo et l'hyper glycémie** » :
- « **Mon insuline et moi : je choisis et manipule mon matériel, j'apprends à adapter mes doses** »
- « **J'évalue mes connaissances sur mon diabète et mon suivi** »



2. Ateliers à thème :

- « **Diabète et cœur** »
- « **Diabète et rein** »
- « **Diabète et sexualité** »
- « **Partir en vacances avec son diabète** » ...



3. Prise en charge individuelle à domicile

- Validation d'une insulinothérapie et auto surveillance à domicile
- Aide ponctuelle aux difficultés

Ateliers « pieds »

Animation de groupes par une podologue
(personnes diabétiques et leur entourage)

« **J'apprends à soigner et surveiller mes pieds** »

- **Pourquoi surveiller ses pieds ?**
- **Attitudes et soins au quotidien :**
 - La toilette des pieds
 - Examiner ses pieds
 - Surveiller ses ongles
 - Entretenir la peau
 - Changement du linge
 - Choisir de bonnes chaussures
 - Ce que vous pouvez faire et ce que vous ne devez pas faire.
- Importance du rôle des pédicures - podologues dans le dépistage.



Ateliers créatifs et expression corporelle

Animation de groupes par une art thérapeute
(personnes diabétiques et leur entourage)

Grâce à des ateliers de danse ou de loisirs créatifs, les patients peuvent concevoir différemment leur maladie et leurs soins, et chercher un sens différent à leur vie de malade chronique. En s'impliquant dans un travail de créativité, ils prendront du plaisir et partageront cette expérience avec d'autres.

