

SAINT AMAND

**Éducation
Thérapeutique**



PROGRAMME DIABETE

2021

Les inscriptions aux ateliers se font par :

 } association.caramel@ch-bourges.fr

 } 02 48 48 57 44

Janvier

Février

Mars

Avril

 Association CARMEL

Château des Gadeaux

145 Avenue François Mitterrand

CS 30010

18020 BOURGES CEDEX

 02 48 48 57 44

 association.caramel@ch-bourges.fr

 www.caramel18.fr



CARMEL, organisme majoritairement financé
par le F.I.R. {Fonds d'Intervention Régional}

COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DE CAMEL ET RESPECTER CHACUN..

Chaque membre de CAMEL s'inscrit, par téléphone ou par mail, aux ateliers qui l'intéressent et ne laisse pas ses inscriptions sur le répondeur.

Prévenir le secrétariat en cas d'impossibilité d'assister à un atelier auquel vous êtes inscrit ; dans ce cas précis, vous pouvez laisser un message sur le répondeur.

Préciser au secrétariat la présence d'un accompagnant.

Pour les patients **inscrits dans un programme initial**, des ateliers leur sont spécifiquement réservés, vous lisez alors dans la case de l'atelier « *Programme Initial* »

Vous êtes **inscrit sur liste d'attente**, il s'agit d'ateliers pour lesquels la demande est importante et les places limitées ; en cas de désistement, *le secrétariat vous*

rappelle pour vous proposer cette opportunité.

ATTENTION

Si vous êtes inscrit sur liste d'attente et que vous n'êtes pas rappelé, inutile de vous rendre à l'atelier : le surnombre est dommageable au bon déroulement de l'atelier. **Quel que soit le motif, vous devez impérativement prévenir le secrétariat en cas de désistement à un atelier** ceci permet à une autre personne inscrite sur liste d'attente, de participer. **En cas de manquements répétés à ces consignes, vos demandes d'inscriptions aux ateliers seront reconsidérées.**

Sylvie LAROCHE,
Coordinatrice départementale de CAMEL

PARTICIPATION À UN ATELIER EN GROUPE EN PRÉSENTIEL DURANT LA PÉRIODE DE PANDÉMIE COVID-19



L'équipe de CAMEL s'est mobilisée dès le déconfinement du mois de Mai pour remettre en place des ateliers en groupe en tenant compte des recommandations de la Haute Autorité de Santé (HAS) et des sociétés savantes afin de maintenir l'ETP en période de Covid-19.

Pour que ces ateliers se déroulent en toute sécurité pour tous, nous vous demandons de respecter scrupuleusement les consignes ci-dessous.

Lors de votre demande d'inscription, le secrétariat vérifiera avec vous si votre participation ne constitue pas un risque majeur pour vous-même (niveau de fragilité) ou pour les autres (antécédent de Covid-19). En cas de doute, l'intervenante pourra vous rappeler pour rechercher avec vous la solution la mieux adaptée.

Pour le bon déroulement des ateliers, adopter les consignes suivantes :

Venir avec un masque type chirurgical ou tissu. Si vous n'avez pas de masque, l'intervenante vous en remettra un à votre arrivée.

Si l'atelier le nécessite, venir avec votre matériel personnel, un stylo, de quoi prendre des notes...

Si possible, attendre à l'extérieur que l'intervenante vienne vous chercher.

En entrant dans la salle, se laver les mains au gel hydro alcoolique mis à disposition.

Respecter la distanciation physique. L'équipe de CARMEL nettoie et désinfecte les locaux et le matériel avant et après votre passage.

Le nombre de places disponibles est déterminé selon la surface du local, son aménagement, le type de séance prévue. Merci de respecter scrupuleusement les consignes lors de votre inscription.

Je pratique une ou plusieurs activités physiques à CARMEL.

Les séances proposées pourront être effectuées en extérieur si la météo le permet.

Les distanciations physiques devront être respectées. Le port du masque est obligatoire pour accéder à l'endroit où vous ferez vos exercices. Vous pourrez retirer votre masque pendant la séance.

En pratique : une tenue adaptée avec une paire de baskets, des vêtements dans lesquels vous pouvez vous mouvoir facilement.

Ne pas oublier la serviette, de l'eau, de quoi vous « re sucrer » en cas d'hypoglycémie.

Je souhaite participer à un atelier d'art thérapie

Pour le bon déroulement des ateliers d'art thérapie, adopter les consignes suivantes :

Apporter son matériel personnel. En cas de manque de matériel, prévenir le secrétariat afin que l'intervenante puisse y pallier (dans la mesure de ses possibilités).

Une fois installé à votre propre table, chacun sort son matériel. L'intervenante vérifie que chaque personne a ce dont il a besoin. En cas d'oubli, il est possible de prêter du matériel, qui sera désinfecté avec une lingette avant de vous être remis.

Pendant l'atelier, l'intervenante échange avec vous en veillant à rester à bonne distance et sans toucher votre réalisation. Si besoin d'intervenir, l'intervenante se lavera les mains au gel hydro alcoolique avant et après chaque intervention.

A la fin de l'atelier, chacun range son matériel et laisse le matériel prêté sur sa table.

Cas particulier de l'atelier de danse-thérapie

Les règles d'accueil (nombre de patients, règles sanitaires) restent les mêmes.

Des plots orange seront disposés dans la salle afin de délimiter l'espace de chacun.

Les exercices proposés seront uniquement en individuel. Tous les exercices de contact ou en binôme seront reportés ultérieurement.

COMPÉTENCES

Lorsqu'elle souffre de diabète, la personne diabétique est confrontée à un double impératif :
Savoir gérer sa maladie (= compétences d'auto soins), c'est-à-dire surveiller quotidiennement sa glycémie, manger équilibré, bouger...
Savoir vivre avec sa maladie (= compétences d'adaptation), c'est-à-dire établir un nouveau rapport avec soi, aux autres et à son mode de vie.

Le but de l'éducation thérapeutique est de vous permettre d'acquérir ou d'améliorer ces deux groupes de compétences.

Chaque atelier proposé traite d'une ou plusieurs compétences dont vous trouverez la liste ci-dessous ; elles sont codifiées d'une lettre (**S** = compétence d'auto soin et **A** = compétence d'adaptation) + 1 chiffre.

COMPÉTENCES D'AUTO SOINS

- | | |
|----|--|
| S1 | Soulager les symptômes. |
| S2 | Prendre en compte les résultats d'une autosurveillance, d'une automesure. |
| S3 | Adapter les doses de médicaments ; initier un auto-traitement. |
| S4 | Réaliser des gestes techniques & des soins. |
| S5 | Mettre en œuvre des modifications de son mode de vie (règles hygiéno-diététiques, activité physique, etc). |
| S6 | Prévenir des complications évitables. |
| S7 | Faire face aux problèmes occasionnés par la maladie. |

COMPÉTENCES D'ADAPTATION

- | | |
|----|---|
| A1 | Se connaître soi-même, avoir confiance en soi. |
| A2 | Savoir gérer ses émotions et maîtriser son stress. |
| A3 | Développer un raisonnement créatif et une réflexion critique. |
| A4 | Développer des compétences en matière de communication et de relations interpersonnelles. |
| A5 | Prendre des décisions et résoudre un problème. |
| A6 | Se fixer des buts à atteindre et faire des choix. |
| A7 | S'observer, s'évaluer et se renforcer. |

COMMENT LIRE ET COMPRENDRE VOTRE PROGRAMME.

ATELIER [PAR ORDRE ALPHABÉTIQUE]		CODE COULEUR	Prénom & NOM de INTERVENANT & QUALIFICATION	INITIALES	DÉTAILS
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE			Maryanick PHAM VAN XUA Éducatrice médi- cosportive.	MPVX	Musculation Piscine Randonnée Relaxation Remise en Forme {ReF Sports découverte {En fonction des financements Danse
D'ART THÉRAPIE & DE DANSE THÉRAPIE			Adeline LOOSLI Art thérapeute	AL	Art thérapie {Loisirs créatifs & danse thérapie {Expression cor- porelle.
DIÉTÉTIQUE	DIET		Alice PAUVERT Diététicienne Amandine BRAS	AP	Informations de base et propositions de thèmes Courses {facultatives Préparation du repas. Partage du repas. Informations diététiques.
THÉORIQUE				AB	
DIÉTÉTIQUE	APC & Mini APC				
PRATIQUE CULINAIRE					
INFIRMIER			Sylvie POUCHAIN Infirmière	SP	Base & thèmes
MULTIDISCIPLINAIRE			Thèmes sur plusieurs disciplines.		
DE PODOLOGIE			Catherine JOURDONNEAU Podologue	CJ	Base & thèmes
DE PSYCHOLOGIE			Lise RICHARD Psychologue	LR	Groupe de parole

Je souhaite participer à un atelier culinaire (APC)

La participation par APC est de **6€ - en espèces - et par personne** ; il faut noter que pour **les menus de fêtes**, celle-ci passe à **10€**.

Pour ces ateliers les courses ont lieu de 9h à 10h pour les ateliers du matin et de 16h30 à 17h30 pour ceux du soir. Il s'agit d'un atelier, pouvant être facultatif ; pour les patients qui s'inscrivent, **le rendez-vous est fixé à l'accueil du magasin** :

- **Leclerc - Intermarché Route de Bourges - Saint Amand Montrond**

Une fiche avec les règles d'hygiène à respecter vous sera remise lors de votre participation.



Lundi 1er

Février

Menu

équilibré



Lundi 15

Février

Menu

équilibré



Lundi 8

Mars

Menu

équilibré



Lundi 15

mars

Menu

équilibré



Lundi 19

Avril

Menu

équilibré



Ma séance e-ETP en groupe

Comment ça marche ?



Si je ne peux pas participer aux activités présentielles, j'opte pour la visioconférence.

- Permet d'éviter un déplacement
- Mieux adapter à mon emploi du temps
- Permet de mieux concilier ma vie professionnelle, familiale et mon éducation thérapeutique



Quel est l'équipement nécessaire ?

- Un ordinateur, une tablette ou un smartphone équipé(e) d'une webcam pour la vidéotransmission
- Une connexion internet avec un débit adapté



Comment se déroule une séance de e-ETP ?

Pour ma sécurité

- Mon consentement est nécessaire pour la téléconsultation
- La séance n'est pas enregistrée, aucune donnée n'est stockée
- J'évite d'évoquer des éléments de santé trop sensibles
- Si je le souhaite je m'identifie par mon prénom ou un pseudo

Le jour de la visioconférence

- Je suis dans un lieu calme
- J'ai mes documents de santé utiles à proximité
- Je me connecte à la plateforme via le lien qui m'a été envoyé par Email ou SMS (l'application sera peut-être nécessaire sur mobile et tablette)
- Je me place face à la caméra
- Je m'assure que je vois et que j'entends bien l'intervenant.

Téléphone: 02 48 48 57 44

Adresse mail: association.caramel@ch-bourges.fr

Mois de Janvier

Mois de Janvier

LUNDI

MARDI

4

5

11

12

18

19



**S4// Infirmier
9h30-11hSP**

**Objectif : Réaliser une glycémie capillaire, une
injection d'insuline
Visio conférence**



**A7// Atelier pluridisciplinaire
10h-11h30 AP.**

**Objectif : Echanger autour des sensations
alimentaires
Visioconférence**

25

26

**A7//Atelier diététique et infirmier
14h-15h30 AB et SP**

**Objectif : Faire le point sur sa maladie après le
second confinement**

Lieu & salle : Centre hospitalier-Salle n°2

Mois de Janvier	Mois de Janvier	Mois de Janvier
MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
6	7	8
A2//Randonnée 10h-11h30 MPVX Objectif : maintenir ses capacités à la marche Lieu& départ : St Amand - Lac de Virlay		
13	14	15
20	21	22
A7//Randonnée 10h-11h30 MPVX Objectif : maintenir ses capacités à la marche Lieu & salle : Lignièrès		
27	28	29
	Atelier Infirmier. A1 + S7 //14h-15h30 SP Objectif : Connaitre les mécanismes du diabète Lieu : Centre hospitalier, salle n°2.	

Mois de Février	Mois de Février	Mois de Février
LUNDI	MARDI	MERCREDI
1	2	3
<p>S25/ Atelier culinaire 10h-13h45 AB Objectif : Préparer un repas équilibré Lieu & salle : Cuisine</p>		
8	9	10
	<p>A7//Randonnée 14h-15h30 MPVX et Objectif : Marcher pour se dépenser Lieu : Lac de Virlay.</p>	
15	16	17
<p>S5// Atelier culinaire 10h-13h45 AB Objectif : Préparer un repas équilibré Lieu & salle : Cuisine -</p>	<p>A6// Danse 10h-11h MPVX Objectif : mémoriser une chorégraphie. Lieu & salle : Lignièrès - salle polyvalente.</p>	
<p>Atelier diététique S5//13h45-15h30 AB Objectif : Trouver son équilibre alimentaire Lieu & salle : Cuisine -</p>	<p>A2// Etirements. 11h-12h MPVX Objectif : s'étirer & se détendre. Lieu & salle : Lignièrès - salle polyvalente.</p>	
22	23	24
<p>A5// Art thérapie 09h30-11h15 AL Objectif : Adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques Lieu & salle :</p>		

Mois de Février

Mois de Février

JEUDI

VENDREDI

4

5

A7// ReF
10h-11h30 MPVX &SP
Objectif : évaluer ma condition physique
Lieu & salle : Lignièrès - salle polyvalente.

11

12

A7// Atelier diététique
14h-15h30 AP.
Objectif : Dégustation de pains
Lieu: Centre hospitalier, salle n°2

S6//Infirmier
9h30-11h SP
Objectif : Connaître les risques cardiovasculaires
Lieu : Dun S/Auron - Maison des Services au public.

18

19

S2 & A4// Atelier infirmier
14h-15h30 SP
Objectif : Connaître son traitement, préparer sa consultation médicale
Lieu : Centre hospitalier, salle n°2.

25

26

Mois de Mars	Mois de Mars
LUNDI	MARDI
1	2
	<p>S6// Mini Randonnée <u>10h-11h</u> MPVX Objectif : maintenir ses capacités à la marche. Lieu & départ : Lignières - salle polyvalente.</p>
	<p>A2// Etirements. <u>11h-12h</u> MPVX Objectif : s'étirer & se détendre. Lieu : Lignières - salle polyvalente.</p>
8	9
<p>S45//Atelier culinaire <u>10h-13h45</u> AB Objectif : Préparer un repas équilibré Lieu & salle : Cuisine</p>	<p>S4//ReF douce <u>10h-11h</u> MPVX Objectif : renforcer sa souplesse. Lieu & salle : Lignières - salle polyvalente.</p>
<p>A3 // Atelier pluridisciplinaire. <u>13h45-15h30</u> SP, MPVX, LR & AB Objectif : donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme. Lieu & salle : Cuisine -</p>	<p>A2// Etirements. <u>11h-12h</u> MPVX Objectif : s'étirer & se détendre. Lieu & salle : Lignières - salle polyvalente.</p>
15	16
<p>A5// Art thérapie <u>09h30-11h15</u> AL Objectif : Confronter sa réalisation au regard du groupe Lieu & salle :</p>	<p>S5// Randonnée <u>10h-11h30</u> MPVX Objectif : développer ses capacités à la marche. Départ& lieu : Le canal - Dun sur Auron</p>
22	23
<p>S5//Atelier culinaire <u>10h-13h45</u> AB Objectif : Préparer un repas équilibré Lieu & salle : Cuisine</p>	
<p>Atelier diététique S5//<u>13h45-15h30</u> AB Objectif : Varier le petit déjeuner Lieu & salle : Cuisine -</p>	
29	30
<p>A1// Art thérapie <u>09h30-11h15</u> AL Objectif : Affirmer ses goûts. Lieu & salle :</p>	

Mois de Mars	Mois de Mars	Mois de Mars
MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
3	4	5
10	11	12
	Atelier Infirmier. S7//14h-15h30 SP Objectif : Communiquer avec mon entourage autour de ma maladie Lieu : Centre hospitalier & salle n°2.	
17	18	19
24	25	26
	A6// Danse 10h-11h MPVX Objectif : mémoriser une choré- graphie. Lieu & salle : Lignières - salle polyvalente.	
	A2// Etirements. 11h-12h MPVX Objectif : s'étirer & se détendre. Lieu & salle : Lignières - salle polyvalente..	
31		

Mois d'avril**Mois d'avril****LUNDI****MARDI****5****6****FERIE**

S6// Mini Randonnée
10h-11h MPVX
Objectif : maintenir ses capacités à la marche.
Lieu & départ : Lignères - salle polyvalente

FERIE

A2// Etirements.
11h-12h MPVX
Objectif : s'étirer & se détendre.
Lieu & salle : Lignères - salle polyvalente

12**13**

A6// Art thérapie
09h30-11h15 AL
Objectif : Choisir des matériaux à utiliser pour sa réalisation
Lieu & salle :

ReF
A7//10h-12h MPVX
Obectif : excécuter des séries d'exercices.
Lieu & salle : Lignières - salle polyvalente

S5//Atelier diététique.
14h-15h30 AB

Objectif : Décrypter l'étiquetage alimentaire
Lieu & salle: Dun sur Auron - Maison des services au public

19**20**

S4//Atelier culinaire
10h-13h45 AB
Objectif : Préparer un repas équilibré
Lieu & salle : Cuisine

A2//Randonnée
10h-11h30 MPVX&SP
Objectif : maintenir ses capacités à la marche
Lieu & départ : Drevant

Atelier diététique
S5//13h45-15h30 AB
Objectif : Faire ses menus
Lieu & salle : Cuisine -

26**27**

A5// Art thérapie
09h30-11h15 AL
Objectif : Adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques.
Lieu & salle :

S4//ReF douce
10h-11h MPVX
Objectif : renforcer sa souplesse.
Lieu & salle : Lignières - salle polyvalente.

A2// Etirements.
11h-12h MPVX
Objectif : s'étirer & se détendre.
Lieu & salle : Lignières - salle polyvalente.

Mois d'avril	Mois d'avril	Mois d'avril
MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	1	2
7	8	9
		<p>S4 et A7//Podologie 10h-12h CJ Objectifs : Pourquoi portons nous des chaussures ? Et Pratiquer la gym des pieds Lieu : Centre hospitalier, salle n°2.</p>
14	15	16
21	22	23
	 <p>S7// Infirmier 14h30-16hSP Objectif : Réduire les variations glycémiques (hypos/hyper)- Utiliser mes résultats Visio conférence</p>	
28	29	30



Communes	Lieux	Adresses
Baugy	Maison des Solidarités Est	Îlot Saint Abdon
Bourges	C.C.A.S. (anciennement Centre Social « La Chancellerie »)	8 Rue Jules-Louis Breton
	Centre Social ~ Val d'Auron	Place Martin Luther-King
	Château des Gadeaux	145 Avenue F. Mitterrand
	Judo Club	Dojo, Place Pierre de Coubertin
	GAZELEC (salle du)	115 Rue Louis Mallet
	Piscine des « Gibjoncs »	Rue de Turly
Dun^{S/} Auron	Maison des Services Au Public [MSAP]	Rue Heurtault de Lammerville ~ 02 48 64 28 13
	Centre de Cure Croix Duchet	Chemin de La Croix Duchet
St-A. Montrond	Centre Hospitalier	44 Avenue Jean Jaurès
	Cuisine ~ Département Familles (anciennement CRAB)	700 avenue Jean GIRAUDOUX
St-Florent^{S/} Cher	Salle : « Auditorium »	Rue Aubrun
	Salle polyvalente « Roseville »	18 Rue des Lavois
	Salle : « Sallengro »	23 Rue Roger Salengro