

VOUS SOUFFREZ DU DIABÈTE ?

Trouvons ensemble des solutions
adaptées à votre maladie



Hôpitaux
Universitaires
Genève

Pour qui ?

Les programmes proposés par le service d'enseignement thérapeutique pour maladies chroniques s'adressent aux personnes souffrant de diabète afin d'en prévenir les problèmes médicaux ou psychosociaux. Ils diminuent de 80% les complications du diabète et vous sont destinés si :

- ▶ Vous venez d'apprendre que vous avez un diabète
- ▶ Vous éprouvez des difficultés à le gérer
- ▶ Vous n'êtes plus motivé pour vous occuper de votre maladie.

Quels objectifs ?

Grâce aux programmes, vous pouvez :

- ▶ Mieux comprendre votre diabète
- ▶ Identifier les différents traitements (diététique, activité physique, médicaments)
- ▶ Acquérir ou renforcer vos compétences techniques
- ▶ Réaliser des changements
- ▶ Exprimer et partager votre vécu avec d'autres personnes
- ▶ Mettre en avant votre expérience et votre savoir-faire
- ▶ Retrouver une motivation à prendre en charge votre diabète au quotidien
- ▶ Expérimenter certaines tâches à domicile et les évaluer.

Quelles prestations ?

Le diabète est une maladie chronique qui exige un suivi de longue durée. Le service d'enseignement thérapeutique pour maladies chroniques propose plusieurs possibilités.

Programme ambulatoire de 5 jours

Durant cinq jours consécutifs, sans hospitalisation, votre diabète est équilibré par une équipe de spécialistes qui pratique un bilan médical complet. L'enseignement théorique et pratique ainsi qu'une approche individuelle vous donnent les bases essentielles pour la compréhension et le traitement de votre maladie (lire le programme détaillé en pages 4 et 5).

Vous pouvez ainsi :

- ▶ Bénéficier d'un bilan médical de votre diabète
- ▶ Comprendre et revoir le traitement du diabète
- ▶ Equilibrer les glycémies
- ▶ Partager votre expérience avec d'autres patients
- ▶ Expérimenter les différentes solutions thérapeutiques.

Le but est de transposer un savoir-faire acquis dans le service pour le mettre en pratique au quotidien à domicile.

Programme ambulatoire d'accompagnement

Destiné aux patients pré-diabétiques et diabétiques de type 2, ce programme offre un suivi groupal et individuel pendant un an. Il permet d'explorer différents aspects (diététique, activité physique, comportemental) nécessaire dans la prise en charge du diabète au quotidien. Il privilégie l'apprentissage par l'expérience afin de favoriser les changements de comportement, la remise en mouvement et l'amélioration de la qualité de vie.

Des journées ambulatoires motivationnelles

Ces journées sont utiles pour trouver ou retrouver une motivation à prendre en charge votre maladie au quotidien. Chaque journée aborde un thème spécifique et adapté à vos besoins : traitement du diabète, insuline, activité physique, troubles du comportement alimentaire (lire en page 6).

Un suivi individualisé

Sont également proposés :

- ▶ Un suivi diététique individuel
- ▶ Un suivi psychologique individuel ou en groupe
- ▶ Des thérapies à médiations artistiques.

Programme ambulatoire de 5 jours

Lundi

7h

Prise de sang

8h

Petit-déjeuner

9h

Accueil en groupe

9h15

Bilan d'entrée

10h

Collation

10h30

Bilan d'entrée

12h45

Buffet – Repas

14h

Atelier diététique :
Fractionnement des
glucides

15h15

Table ronde :
Vécu de la maladie

16h

Clôture de la journée

Mardi

8h30

Accueil :
Glycémies, urines,
adaptation traitements

9h

Atelier :
Les traitements du diabète

10h

Collation

10h45

Entretien individuel

12h45

Buffet – Repas

14h

Atelier : Hypoglycémie

15h15

Atelier diététique :
Comment appliquer les
équivalents glucidiques ?

16h15

Entretiens individuels pour
adaptation traitements

16h30

Fin de la journée

Mercredi

8h30

Entretien individuel

9h

Activité physique :
Cours (théorie)

10h

Collation

10h30

Activité physique :
Expérimentation et théorie
de la compensation

12h45

Buffet – Repas

14h

Atelier : Complications à
long terme d'un diabète
déséquilibré

16h30

Fin de la journée

Jeudi

8h30

Accueil

9h

Atelier : Interprétation des
glycémies

10h

Collation

10h30

Atelier : Appareils à
glycémie
Atelier : Sites et technique
d'injection

12h45

Buffet – Repas

14h

Visite médicale
Atelier : Mon petit projet

15h30

Fin de la journée

Vendredi

8h30

Accueil

9h

Atelier à choix

10h

Collation

10h30

Entretien individuel de
sortie
Atelier diététique :
Questions Réponses

12h45

Buffet – Repas

14h

Présentation de
l'Association genevoise
des diabétiques

15h15

Séance de clôture

16h

Fin de journée

Des journées ambulatoires motivacionnelles

Structure-type d'une journée

| | |
|-------|--|
| 8h30 | Arrivée dans le service |
| 9h | Accueil |
| 9h30 | Atelier spécifique sur le sujet de la journée |
| 11h | Entretiens individuels avec vos soignants de référence Atelier diététique |
| 13h | Buffet thérapeutique |
| 14h | Deux ateliers personnalisés en fonction des besoins (en groupe et/ou en individuel) |
| 16h | Clôture en groupe |
| 16h30 | Entretiens individuels de sortie |

Spécificités de chaque journée

L'objectif est de connaître un domaine particulier afin de vous aider à améliorer la prise en charge de votre maladie.

Traitement du diabète

Renforcez la compréhension de l'autogestion de votre traitement et améliorez votre alimentation pour un meilleur équilibre.

Ateliers : repérez les graisses cachées, variez votre alimentation avec plaisir, gérez les invitations, voyages, etc.

Insuline

Renforcez la compréhension de l'autogestion de votre traitement insulinaire pour un meilleur équilibre.

Ateliers : interprétez vos glycémies, adaptez vos doses d'insuline, gérez les décalages horaires, les écarts alimentaires, etc.

Activité physique

Intégrez l'activité physique au quotidien dans le traitement de votre diabète.

Ateliers : avantages de l'exercice, apprendre à doser son effort, comment garder la motivation à long terme, etc.

Troubles du comportement alimentaire

Comprenez votre rapport à la nourriture et faites le lien, le cas échéant, entre vos émotions et votre façon de manger.

Ateliers : qu'est-ce qui me pousse à manger plus ? Que faire face au stress, aux dérapages ou à l'envie de grignoter ?, etc.

Un suivi individualisé

Un suivi psychologique

Les suivis psychothérapeutiques proposés dans le service s'adaptent à vos besoins. Les motifs des demandes concernent les troubles du comportement alimentaire, l'acceptation de la maladie et des difficultés personnelles (manque de confiance en soi, anxiété, dépression) ou relationnelles (problèmes au sein du couple, de la famille, du milieu professionnel). Ces dernières peuvent entraver ou empêcher l'amélioration de la maladie. Le choix entre un suivi individuel ou en groupe est discuté avec vous.

Des thérapies à médiation artistique

L'art-thérapie est une pratique de soins qui utilise l'expérience artistique (peinture, sculpture, écriture, danse, théâtre, etc.) comme moyen d'expression. Elle s'adresse à toute personne atteinte de diabète qui éprouve des difficultés à exprimer ou communiquer son vécu par la parole. Organisées en fonction des besoins de chaque personne, les séances sont individuelles ou en groupe. Il n'est pas nécessaire de posséder des talents artistiques pour en tirer profit.

Villa Soleillane





INFO

Prise en charge par les assurances

Les programmes sont remboursés dans les prestations de base de l'assurance maladie (LAMal) sous déduction de la franchise et de votre participation (10% des frais à charge).

Informations pratiques

L'équipe est composée de médecins, infirmières, diététiciens, psychologues et art-thérapeutes. Elle vous aide à améliorer vos connaissances et compétences, votre autonomie et, surtout, votre qualité de vie. Les programmes sont reconnus au niveau international.

Qui contacter?

Service d'enseignement thérapeutique pour maladies chroniques
Centre collaborateur de l'Organisation mondiale de la santé
Département de médecine communautaire et de premier recours
Villa Soleillane


Chemin Venel 7, 1206 Genève

 022 372 97 22, F 022 372 97 15


Permanence téléphonique (lundi-vendredi 8h30-16h30):

 022 372 97 09

Sites Internet

 www.hug-ge.ch/education-therapeutique

 www.geneve-diabete.ch

 www.facebook.com/HUG.SETMC

 @SETMC1

Livres

J'ai envie de comprendre le diabète

Alain Golay, Patricia Bernheim, Ed. Médecine et Hygiène, 2014

Comprendre son diabète et son alimentation

Alain Golay, Jean-Philippe Assal, Ed. Médecine et Hygiène, 2001

Cette brochure a été réalisée par le service d'enseignement thérapeutique pour maladies chroniques en collaboration avec la direction de la communication.