

VOUS SOUFFREZ DU DIABÈTE ?

Trouvons ensemble des solutions
adaptées à votre maladie



Pour qui ?

Les programmes proposés par le Service d'endocrinologie, diabétologie, nutrition et éducation thérapeutique du patient 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
- ▶ équilibrer 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 patient.e.s 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) nécessaires 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
Pause, glycémies

10h30
Bilan d'entrée

12h45
Repas

14h
Atelier : Traitements du diabète

15h15
Table ronde :
Vécu de la maladie

16h
Clôture de la journée

Mardi

8h30
Accueil :
Glycémies, collecte
des urines, adaptation
traitements

9h
Atelier :
Rôles et sources des
glucides

10h
Pause, glycémies

10h45
Entretien individuel

12h45
Repas

14h
Atelier : Hypoglycémie

15h15
Atelier : Visualiser le
volume des farineux

16h15
Entretiens individuels
pour adaptation
traitements

16h30
Fin de la journée

Mercredi

8h30
Entretien individuel

9h
Activité physique :
Cours (théorie)

10h
Pause, glycémies

10h30
Activité physique :
Expérimentation
et théorie de la
compensation

12h45
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
Pause, glycémies

10h30
Atelier : Appareils à
glycémie
Atelier : Sites et technique
d'injection

12h45
Repas

14h30
Visite médicale
Atelier : Mon petit projet

15h30
Fin de la journée

Vendredi

8h30
Accueil

9h
Atelier à choix

10h
Pause, glycémies

10h30
Entretien individuel de
sortie

12h45
Repas

14h
Présentation de
l'Association genevoise
des diabétiques

15h15
Séance de clôture

16h
Fin de journée

Des journées ambulatoires motivationnelles

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 soignant-e-s de référence
Atelier diététique
- 13h Repas
- 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 insulinique 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

Informations pratiques

+ 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).

L'équipe est composée de médecins, infirmier-e-s, diététicien-ne-s, 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'endocrinologie, diabétologie, nutrition et éducation thérapeutique du patient

Unité d'éducation thérapeutique du patient

Centre collaborateur de l'Organisation mondiale de la santé

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

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