

# Réseau de Santé de Metz Arrondissement



## ETP Bien vivre avec son diabète

### PUBLIC CIBLE

**Tranche d'âge concernée** : adultes

**Pathologie(s) ou situation(s) de santé ciblée(s)** : patient(e)s en pré-diabète, ou atteint(s) d'un diabète de type 2

**Critères d'inclusion** : patient(e)s ayant eu un diagnostic de pré-diabète, ou d'un diabète de type 2

### MODALITES D'INCLUSION

**Inclusion dans le programme** : une demande de prise en charge doit être remplie au préalable par un professionnel de santé (*disponible directement sur notre site internet*)

**Conditions d'inclusion** : le/la patient(e) doit être en situation de pré-diabète, ou avec un diagnostic de diabète de type 2

### ATELIERS

**Atelier 1 - Généralités autour du diabète**

*(Définition, causes, conséquences, suivi médical)*

**Atelier 2 - Je choisis et j'équilibre mon alimentation**

*(Place de l'alimentation dans notre quotidien, équilibre alimentaire)*

**Atelier 3 - J'apprends à observer mon comportement alimentaire**

*(Bienveillance autour de l'alimentation, respect des sensations alimentaires)*

**Atelier 4 - Complications du diabète**

*(Explications quant aux complications diverses qui peuvent exister)*

**Atelier 5 - Que pourrait m'apporter l'activité physique?**

*(Importance de pratiquer une activité physique adaptée)*

**Atelier 6 - Émotions, stress et diabète**

*(Discussion autour de l'acceptation de la maladie chronique)*

**Atelier 7 - Prévention et surveillance**

*(Hypoglycémie, hyperglycémie, surveillance glycémie capillaire, ...)*

### LIEUX DE MISE EN OEUVRE

Au sein des locaux du Réseau de Santé de Metz Arrondissement, situés au 32 rue Lothaire 57000 Metz.

### MODALITES PRATIQUES

**Jours et horaires proposés** : en semaine, de 9h à 11h, de 15h à 17h, ou de 17h à 19h (*horaires variables en fonction du cycle proposé*)

**Fréquence des séances** : une séance de 2h toutes les 2 semaines

**Modalité** : séance réalisée en présentiel

**Durée globale de la prise en charge** : environ 3 mois

### INTERVENANTS

Madame Soazig TOHME, psychologue

Madame Léa LANG, diététicienne

Madame Muriel BRIECKLER, infirmière

Monsieur Jérôme ROUGEL, kinésithérapeute

### INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

### CONTACT

Pour vous inscrire au cycle, veuillez contacter le RSMA au 03 87 52 14 94, ou par mail à [info@rsma.fr](mailto:info@rsma.fr)

Le RSMA se situe au 32 rue Lothaire 57000 Metz. Toutes les informations sont disponibles sur notre site internet :

<http://www.rsma.fr/>

La coordinatrice du RSMA est Madame Margot HUBERT, 03 42 95 33 29, [margot.hubert@rsma.fr](mailto:margot.hubert@rsma.fr)