

# AU CŒUR DE MA SANTE

Calendrier 2018

Lorient

---

Programme d'éducation thérapeutique destiné aux patients diabétiques de type 2, insuffisants cardiaques ou ayant des facteurs de risque cardiovasculaire

*« L'éducation thérapeutique a pour but d'aider les patients à acquérir ou à maintenir des compétences qui leur sont nécessaires pour gérer au mieux leur vie dans le contexte d'une maladie chronique »*

# Les basiques

Bienvenue chez Codiab-Kalon'IC.

Notre équipe sera attentive à vous accompagner dans le choix de vos activités selon vos besoins.

Pour toute demande de rendez-vous ou information, n'hésitez pas à nous contacter.

## Module d'accueil « Nouveau patient »

Séances collectives

### Mieux vivre sa maladie au quotidien

#### et soutenir sa motivation (1h30)

Echanger autour de votre expérience avec la maladie, les traitements et vos situations de vie réelle - Mettre en lumière vos ressources et consolider votre motivation

### Alimentation et santé : les ressources à ma disposition (1h30)

Clarifier vos besoins en diététique et choisir les moyens d'action adaptés

## Module Diabète de type 2

Séances collectives

### Le diabète, un moment pour en parler (2h)

Comprendre votre maladie pour mieux la gérer

### Je suis diabétique et je prends soin de mes pieds (2h)

Surveiller et soigner vos pieds : ongles, chaussures, hygiène...

### Sucres et idées reçues (2h)

Explorer et réajuster si besoin vos principales connaissances sur le sujet

### Optimiser son activité physique au quotidien (1h30)

Valoriser votre activité physique au quotidien

# Les basiques

## Module Facteurs de risque cardiovasculaire

Séances collectives

### Connaître et maîtriser ses facteurs de risque cardiovasculaire (2h)

Choisir un de vos facteurs de risque et réfléchir ensemble aux moyens d'action

### Alimentation et hypertension (2h)

Comprendre le lien alimentation-hypertension artérielle et connaître les adaptations possibles

### Choisir les matières grasses pour mes repas (2h)

Identifier les différentes matières grasses et favoriser leur équilibre de consommation

### Optimiser son activité physique au quotidien (1h30)

Valoriser votre activité physique au quotidien

## Module Insuffisance cardiaque

Séances individuelles

### Gérer mon insuffisance cardiaque (1h)

Identifier les précautions essentielles pour vivre en toute sécurité avec votre maladie

### Séance diététique (1h)

Connaître les aliments riches et pauvres en sel - S'approprier les grammages de sel dans l'alimentation quotidienne

## Calendrier Lorient 2018

### *Les basiques*

<b>Module d'accueil "Nouveau patient"</b>	<b>Février</b>	<b>Octobre</b>
Mieux vivre sa maladie au quotidien et soutenir sa motivation	<b>Lundi 5</b> 10h-11h30	<b>Lundi 15</b> 10h-11h30
Alimentation et santé, les ressources à ma disposition	<b>Vend 2</b> 10h-11h30	<b>Vend 19</b> 10h-11h30

<b>Module Diabète de type 2</b>	<b>Février</b>	<b>Mars</b>	<b>Mai</b>	<b>Juin</b>	<b>Octobre</b>	<b>Novembre</b>	<b>Décembre</b>
Le diabète, un moment pour en parler	<b>Lundi 19</b> 14h -16h	<b>Lundi 26</b> <i>(Larmor-Plage)</i> 14h30-16h30	<b>Lundi 28</b> 14h -16h		<b>Lundi 8</b> 14h -16h		
Je suis diabétique et je prends soin de mes pieds		<b>Judi 15</b> 10h-12h		<b>Judi 7</b> 10h-12h		<b>Judi 15</b> 10h-12h	
Sucres et idées reçues		<b>Lundi 19</b> 10h-12h		<b>Merc 20</b> 10h-12h		<b>Merc 28</b> 14h30-16h30	
Optimiser son activité physique au quotidien	<b>Vend 16</b> 14h-15h30			<b>Vend 22</b> 10h-11h30	<b>Vend 5</b> 14h-15h30		

<b>Module Facteurs de risque cardiovasculaire</b>	<b>Février</b>	<b>Mars</b>	<b>Mai</b>	<b>Juin</b>	<b>Octobre</b>	<b>Novembre</b>	<b>Décembre</b>
Connaitre et maîtriser ses facteurs de risque cardiovasculaire		<b>Vend 9</b> 14h30-16h30				<b>Vend 23</b> 14h30-16h30	
Alimentation et hypertension	<b>Vend 23</b> 10h-12h			<b>Vend 15</b> 10h-12h			<b>Vend 7</b> 10h-12h
Choisir les matières grasses pour mes repas		<b>Lundi 26</b> 14h30-16h30		<b>Merc 27</b> 10h-12h			<b>Vend 14</b> 10h-12h
Optimiser son activité physique au quotidien	<b>Vend 16</b> 14h-15h30			<b>Vend 22</b> 10h-11h30	<b>Vend 5</b> 14h-15h30		

**Attention :** Les places sont limitées, pensez à vous inscrire à l'avance. Une confirmation est adressée 8/10 jours avant la séance.

**Prévenez-nous si vous ne pouvez plus venir.**

## Pour aller plus loin

*A la carte selon vos besoins*



### **Manger équilibré et varié au quotidien** (14h30-17h)

Réaliser des menus plaisir, faciles et équilibrés - Découvrir et partager de nouvelles idées

*Au choix* : Jeudi 12 Avril - Vendredi 9 Novembre

### **Comprendre les informations utiles sur les emballages alimentaires** (10h-12h)

Repérer les informations nutritionnelles importantes et développer votre esprit critique en tant que consommateur

*Au choix* : Mercredi 11 Avril - Lundi 22 Octobre

### **Manger avec attention et plaisir - De précieux outils : les 5 sens, la faim, l'envie...** (10h-12h) - *Pas d'accompagnant* -

Prendre conscience de l'importance des signaux corporels

*Au choix* : Vendredi 30 Mars - Vendredi 28 Septembre

### **Atelier Cuisine** (10h-14h) - *Participation 8 euros* -

Préparer et partager un repas équilibré en toute convivialité

*Au choix* : Mercredi 24 Janvier - Mercredi 28 Mars - Mercredi 16 Mai  
Jeudi 5 Juillet - Mercredi 10 Octobre - Mercredi 12 Décembre

### **Activité Physique Adaptée** (10 séances d'1h30) - *Participation 15 euros* -

Reprendre une activité physique adaptée en toute sécurité

*Au choix* : Lundi 15 Janvier au 26 Mars - Mercredi 4 Avril au 13 Juin -  
Lundi 1er Octobre au 10 Décembre - (11h-12h30)

## Pour aller plus loin

*A la carte selon vos besoins*

### **Stress et émotions** (10h-12h) - *4 séances hebdomadaires indissociables* -

Identifier et réguler vos émotions positives et négatives. Comprendre leur fonctionnement dans votre corps et leur impact au quotidien

*Au choix* : 14/21/29 Mars & 4 Avril - 4/11/18/25 Juin -  
7/14/21/28 Novembre

### **Sensations, émotions et alimentation** - *6 séances indissociables de 2h* -

S'appuyer sur vos sensations alimentaires en mangeant - Reconnaître vos consommations émotionnelles

*Au choix* : 1/8/15/22/29 Juin & 6 Juillet (14h30-16h30) -  
Novembre/Décembre (dates à confirmer)

### **Séances individuelles**

*Sur rendez-vous  
Nous contacter*

#### **Consultation diététique**

Adapter votre alimentation à vos problématiques de santé

#### **Consultation diététique BioPsychoSensorielle**

S'appuyer sur vos sensations alimentaires en mangeant - Reconnaître vos consommations émotionnelles

#### **Consultation psychologique**

Etre écouté et soutenu selon vos besoins

#### **Séance auto surveillance glycémique**

Choisir et utiliser votre lecteur de glycémie, votre carnet d'autosurveillance  
Gérer les signes d'alerte ou situations à risque



## Café des Patients

Espace d'écoute et d'échange autour d'un café

Ouvert à tous (*Accès libre - Pas d'inscription préalable*)

Dates et horaires communiqués ultérieurement.

- *Pensez à nous communiquer votre adresse mail* -

## Journal « C'est-à-dire »

Écrit par les patients sur leur vécu et leurs aspirations (semestriel)



41 rue Chaigneau - 56100 Lorient

Tél : 02 97 36 43 44 - [contact@codiab-kalonic.fr](mailto:contact@codiab-kalonic.fr)

[www.codiab.fr](http://www.codiab.fr)