

Je participe à un programme d'Éducation Thérapeutique

Pour mieux vivre mon diabète

| Qu'est ce que l'éducation thérapeutique ?

C'est une **méthode de sensibilisation**, d'**information** et d'**apprentissage**. Elle me permet d'**agir** et **résoudre mes difficultés** au quotidien car je suis :

- Soit diabétique
- Soit je présente des facteurs de risques (hypertendu, en surpoids, antécédent de diabète dans la famille...)

| Où ? Par qui ?

Des séances conviviales favorisant les échanges sont organisées **au plus proche de chez moi**. Elles sont animées par des **professionnels formés à l'éducation thérapeutique**.



| Quelles sont les séances ?

Collectives

- Vécu et connaissance de la maladie
- Diététique et équilibre alimentaire
- Atelier cuisine
- Risques cardio-vasculaire
- Activité physique adaptée
- Diabète et ramadan
- Je prends soin de mes pieds

Individuelles

- Adaptation personnalisée de l'alimentation :
 - diabète de type 1,
 - de type 2,
 - gestationnel
- Prévention ciblée du pied

- **Moi**, patient(e) diabétique
- **Moi**, personne présentant des facteurs de risques (surpoids, antécédents de diabète dans la famille, hypertension...)
- **Moi, enceinte** présentant un diabète gestationnel

Mais aussi, mon médecin traitant, ma sage-femme, mon infirmière libérale, mon pharmacien peuvent m'orienter avec mon accord.

| Comment s'inscrire ?

- **Par téléphone** : 0269 61 04 00
- **Par mail** à opérateur@rediab-ylang.fr (en précisant mon nom, mon prénom et un numéro de téléphone)
- **Au réseau diabète** à Mamoudzou

Pour plus d'informations :

visitez **notre site internet** www.reseaux-sante-mayotte.fr
et **notre page facebook** @RediabYlang976

Pour plus d'informations :



Impasse Saïd Hassani M'nagnochi
Quartier Boboka - 97600 Mamoudzou
www.reseaux-sante-mayotte.fr
02 69 61 04 00

administration@rediab-ylang.fr
www.reseaux-sante-mayotte.fr
f @RéDiabYlang976

