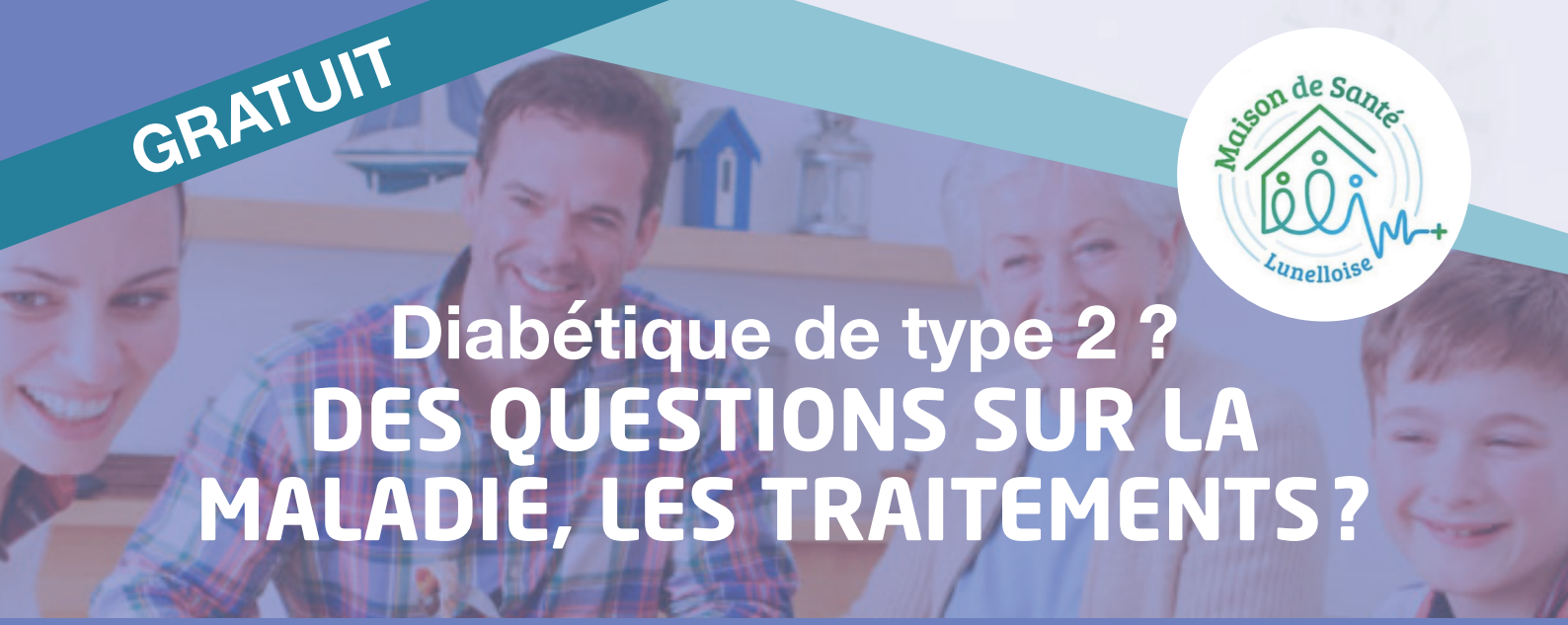


GRATUIT

Maison de Santé Lunelloise

Diabétique de type 2 ?
DES QUESTIONS SUR LA MALADIE, LES TRAITEMENTS ?

ATELIERS COLLECTIFS
MIEUX VIVRE AVEC SON DIABÈTE

1 Entretien individuel : 1h (vos besoins, vos questionnements...)

2 Ateliers collectifs : 1h-1h30 (4 au choix parmi les 9 proposés)

ATELIER 1
Représentation de la maladie
“Diabète, libérons la parole !

ATELIER 2
Mécanisme du diabète
“J’ai envie de comprendre mon diabète

ATELIER 3
Suivi médical et complications chroniques
“Elles sont graves mais évitables

ATELIER 4
Pathologies et facteurs de risques associés
“J’équilibre mon diabète et pour le reste ?

ATELIER 5
Traitements du diabète
“Mon traitement, comment et pourquoi le prendre ?

ATELIER 6
Prévention podologique
“Je préserve mon autonomie avec des pieds en bonne santé !

ATELIER 7
Alimentation et diabète
“Et s’il ne s’agissait pas d’un régime ?

ATELIER 8
Sensation de faim
“Je prends conscience de mes sensations de faim et de satiété

ATELIER 9
Manger sain à petit prix
“Bien manger, c’est vivre !

Création graphique : www.mg-studio.fr

3 Séquence : "Je me fixe mes objectifs"

4 Synthèse individuelle : 1h (vos acquis, les points à approfondir...)

Informations et inscription gratuites

auprès de Mme Oms à la Maison de Santé Lunelloise

06 52 70 93 43 — 391, Boulevard Ste-Claire à **Lunel**

ars Agence Régionale de Santé Occitanie

L'Assurance Maladie

Fédération Française des Diabétiques — Des patients solidaires contre le diabète

« Je suis diabétique, mais les complications très peu pour moi ! »