

Annexe 2

Descriptif « Bien vivre mon diabète »

FICHE DE SEQUENCE EDUCATION THERAPEUTIQUE DU PATIENT

Bien vivre avec son diabète

« Je veux connaître mon diabète »

Objectif général	Connaître le mode de fonctionnement du diabète
Objectifs pédagogiques	Connaître et comprendre la physiologie et la pathologie Connaître et comprendre les complications Connaître et comprendre la surveillance Connaître et comprendre les traitements
Intervenants	Monique NOEL - IDE Aline SARREAU - Diététicienne
Durée	2 h 00
Fréquence	1 fois par semestre
Nombre moyen de patients	8 à 10
Outils pédagogiques	Conversation MAP – Paperboard
Technique d'animation	Table ronde – Echanges
Documentations remises	Supports INPES et Mutualité Française
Evaluation	Questionnaire pré-test Questionnaire post-test Questionnaire de satisfaction

Je veux connaître mon diabète

Cocher la ou les case(s) correspondante(s) à votre réponse :

Les origines du diabète peuvent-être ?

- L'inactivité
- Une alimentation trop riche
- La défaillance du pancréas
- Une contamination

L'hémoglobine glyquée (HbA1C) est une mesure pour vous donner une indication sur :

- La quantité de sucre dans le sang
- La moyenne des glycémies au cours des 3 derniers mois
- Le niveau des graisses dans le sang

L'hyperglycémie c'est :

- Trop de sucre dans le sang
- Pas assez de sucre dans le sang

En cas d'hypoglycémie :

- Je mange du sucre
- Je pratique une activité physique
- Je ne fais rien et j'attends que ca passe

Le traitement du diabète c'est :

- Suivre le traitement prescrit en respectant les consignes de l'ordonnance
- Pratiquer régulièrement une activité physique
- Adopter une alimentation équilibrée

FICHE DE SEQUENCE EDUCATION THERAPEUTIQUE DU PATIENT

Bien vivre avec son diabète

« Traitement et surveillance »

Objectif général	Connaître son traitement pour une meilleure observance Connaître les complications pour une meilleure surveillance
Objectifs pédagogiques	Connaître ses médicaments Comprendre l'action de ses médicaments Gérer ses médicaments au quotidien S'organiser et savoir gérer les oublis de prise Reconnaître et lutter contre une hypoglycémie Connaître les examens de surveillance à réaliser, leur intérêt et leur fréquence
Intervenants	Philippe DE REKENEIRE – Médecin généraliste Monique NOEL – IDE
Durée	2 h 00
Fréquence	1 fois par semestre
Nombre moyen de patients	8 à 10
Outils pédagogiques	Paperboard – Jeu de cartes
Technique d'animation	Table ronde – Echanges autour des cartes
Documentations remises	Support « Diabète et complications »
Evaluation	Questionnaire pré-test Questionnaire post-test Questionnaire de satisfaction

RESOLADI - 51 bis Boulevard de Lyon - 02000 LAON

Tél : 03 23 29 08 38 - Fax : 03 23 89 08 13 - resoladi02@wanadoo.fr

Le traitement et la surveillance de mon diabète

Cocher la ou les case(s) correspondante(s) à votre réponse :

Tous les diabétiques ont les mêmes comprimés ?

- Vrai
- Faux

A quoi sert le traitement antidiabétique ?

- Baisser le cholestérol
- Equilibrer mon diabète

Le traitement de votre diabète c'est :

- Suivre le traitement prescrit en respectant les consignes de l'ordonnance
- Pratiquer régulièrement une activité physique
- Adopter une alimentation équilibrée

En cas d'hypoglycémie :

- Je pratique une activité physique
- Je mange du sucre
- Je ne fais rien et j'attends que ça passe

La surveillance annuelle de mon diabète comprend :

- Un fond d'œil
- 3 à 4 prises de sang
- Un bilan dentaire
- Une surveillance podologique
- Une surveillance cardiaque
- Un examen biologique complet une fois par an

FICHE DE SEQUENCE EDUCATION THERAPEUTIQUE DU PATIENT

Bien vivre avec son diabète

« Tour d'horizon »

Objectif général	S'assurer de l'acquisition des connaissances atour du diabète
Objectifs pédagogiques	Connaître le mécanisme du diabète Connaître les termes du diabète Connaître les bases de l'alimentation équilibrée Connaître les bienfaits de l'activité physique Connaître les examens de surveillance Savoir gérer sa maladie au quotidien
Intervenants	Monique NOEL - IDE Aline SARREAU - Diététicienne
Durée	2 h 00
Fréquence	1 fois par semestre
Nombre moyen de patients	8 à 10
Outils pédagogiques	Jeu « Diabloto » ou jeu « Diab'Ensuit »
Technique d'animation	Table ronde. Echanges autour du jeu
Documentations remises	
Evaluation	Questionnaire pré-test Questionnaire post-test Questionnaire de satisfaction

Tour d'horizon autour du diabète

Cocher la ou les case(s) correspondante(s) à votre réponse :

L'hémoglobine glyquée c'est :

- Le taux de globules rouges dans le sang
- La moyenne de la glycémie sur 3 mois
- Le taux de graisse dans le sang

Le traitement du diabète c'est :

- Adopter une alimentation équilibrée
- Suivre le traitement prescrit par le médecin
- Pratiquer régulièrement une activité physique

Une alimentation équilibrée comprend :

- 3 repas par jour
- Des fruits à volonté
- Un mélange légume/féculent à chaque repas

Quels sont les bienfaits de l'activité physique ?

- Diminution du risque cardio-vasculaire
- Un meilleur contrôle de la glycémie
- Diminution du risque d'hypoglycémie
- Amélioration du bien-être général

La surveillance de mon diabète comprend :

- Une consultation chez l'ophtalmologue une fois par an
- Un dosage de l'hémoglobine glyquée tous les 3 mois
- Une consultation chez le pédicure podologue au moins une fois par an
- Une consultation chez le cardiologue
- Une consultation chez le dentiste une fois par an
- Un examen biologique complet une fois par an

FICHE DE SEQUENCE EDUCATION THERAPEUTIQUE DU PATIENT

Bien vivre avec son diabète

« J'équilibre mon alimentation »

Objectif général	Connaître les bases d'une alimentation équilibrée
Objectifs pédagogiques	Repérer les familles d'aliments Définir la notion d'équilibre alimentaire Etre capable d'élaborer et de structurer un repas équilibré
Intervenants	Monique NOEL - IDE Aline SARREAU - Diététicienne
Durée	2 h 00
Fréquence	1 fois par semestre
Nombre moyen de patients	8 à 10
Outils pédagogiques	Pyramide alimentaire Paperboard
Technique d'animation	Table ronde – Brainstorming
Documentations remises	Pyramide alimentaire
Evaluation	Questionnaire pré-test Questionnaire post-test Questionnaire de satisfaction

Questionnaire pré-test J'équilibre mon alimentation

Date :

Cocher la ou les case(s) correspondante(s) à votre réponse :

1- Faites correspondre entre eux par une flèche les aliments avec leur groupe d'aliments ?

- | | | | |
|------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------|
| Huile | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Produits laitiers |
| Eau | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Matières grasses |
| Confiture | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Viandes, poisson, œufs |
| Cuisse de poulet | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Fruits et légumes |
| Fromage blanc | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Féculents |
| Haricots verts | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Produits sucrés |
| Pâtes | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Boissons |

2- Combien de repas principaux dois-je avoir par jour ?

- 1
- 2
- 3
- 4

3- Quel mélange est indispensable lorsqu'on est diabétique ?

- Féculents + fruits
- Légumes + féculents
- Légumes + fruits

4- La matière grasse est-elle indispensable dans mon équilibre alimentaire ?

Oui Non

5- Puis-je consommer un repas « plaisir » ?

- 3 fois par semaine
- 1 fois par semaine
- 1 fois par mois

6. Puis-je manger des fruits à volonté ?

Oui Non

FICHE DE SEQUENCE EDUCATION THERAPEUTIQUE DU PATIENT

Bien vivre avec son diabète

« Connaître les aliments qui me conviennent »

Objectif général	Connaître les aliments bénéfiques pour ma santé
Objectifs pédagogiques	Connaître les aliments à index glycémique bas ou élevé Savoir différencier les graisses d'ajout et les graisses cachées Connaître les aliments riches en lipides Connaître les aliments bénéfiques pour améliorer la dyslipidémie
Intervenants	Aline SARREAU - Diététicienne Monique NOEL – IDE
Durée	2 h 00
Fréquence	1 fois par semestre
Nombre moyen de patients	8 à 10
Outils pédagogiques	Paperboard – Cibles alimentaires
Technique d'animation	Table ronde – Echanges
Documentations remises	Cibles alimentaires format A4
Evaluation	Questionnaire pré-test Questionnaire post-test Questionnaire de satisfaction

Questionnaire pré-test

Date :

Connaître les aliments qui me conviennent

Cocher la ou les case(s) correspondante(s) à votre réponse :

1. Les graisses cachées se trouvent dans :

- L'huile
- Les pâtisseries
- Le beurre
- Les charcuteries

2. Quels sont les bons aliments pour ma santé ?

- Les noix
- Les olives
- Le fromage
- Le pâté

3. La glycémie peut varier en fonction de l'index glycémique des aliments

- Vrai
- Faux

4. Il est interdit de consommer des féculents lorsqu'on est diabétique

- Vrai
- Faux

5. Les fibres aident à diminuer l'index glycémique des aliments

- Vrai
- Faux

6. L'hydrogénation de la margarine transforme ses bonnes graisses en mauvaises.

- Vrai
- Faux

7. Le raffinage transforme les bonnes graisses de l'huile en mauvaise.

- Vrai
- Faux

8. Le fromage est trop gras, je ne peux pas en manger.

- Vrai
- Faux

FICHE DE SEQUENCE EDUCATION THERAPEUTIQUE DU PATIENT

Bien vivre avec son diabète

« J'évite les pièges des étiquettes »

Objectif général	Savoir décrypter les étiquettes alimentaires
Objectifs pédagogiques	Savoir choisir : <ul style="list-style-type: none">* ses yaourts nature en fonction de leur taux de lipides* ses yaourts aux fruits en fonction de leurs taux de lipides et de sucres* sa margarine en fonction de l'hydrogénation* son beurre : naturel et non transformé* son fromage en fonction de son taux de gras* son huile : extra vierge* sa poêlée de légumes : sans matières grasses
Intervenants	Aline SARREAU - Diététicienne
Durée	2 h 00
Fréquence	1 fois par semestre
Nombre moyen de patients	8 maximum
Outils pédagogiques	
Technique d'animation	Visite en supermarché
Documentations remises	Livret lecture des étiquettes
Evaluation	

J'évite les pièges des étiquettes

Cocher la ou les case(s) correspondante(s) à votre réponse :

1. Quels nutriments doivent être présents en moins grande quantité dans les yaourts ?

- Protéines
- Lipides
- Glucides

2. Une bonne huile pour ma santé doit être :

- Raffinée
- Extra vierge
- Première pression à froid
- Première pression raffinée

3. Un bon beurre pour ma santé est celui qui a le moins de :

- Lipides
- D'ingrédients dans sa composition

4. Une bonne margarine pour ma santé doit être :

- Hydrogénée
- Non hydrogénée

5. Une poêlée de légumes adaptée doit contenir :

- Que des légumes
- Le moins de lipides possible

FICHE DE SEQUENCE EDUCATION THERAPEUTIQUE DU PATIENT

Bien vivre avec son diabète

« Cuisinons ensemble »

Objectif général	Savoir cuisiner des repas équilibrés
Objectifs pédagogiques	Repérer les familles d'aliments Maîtriser les techniques culinaires Etre capable d'élaborer et de structurer un repas équilibré
Intervenants	Aline SARREAU - Diététicienne
Durée	2 h 30 de pratique et 1 h 30 de dégustation
Fréquence	3 fois par mois
Nombre moyen de patients	Maximum 6
Outils pédagogiques	
Technique d'animation	Mise en pratique
Documentations remises	Recettes
Evaluation	Questionnaire pré-test Questionnaire post-test Questionnaire de satisfaction

Atelier cuisine

Cocher la ou les case(s) correspondante(s) à votre réponse :

1. Quels sont les meilleurs types de cuisson pour utiliser le moins de matières grasses possible ?

- Four
- Friteuse
- Vapeur
- Grill

2. Quelle huile puis-je utiliser en cuisson ?

- Huile d'olive
- Huile de colza

3. Où puis-je trouver de la vitamine C :

- Crudités
- Légumes cuits
- Fruits crus
- Compote

4. D'après vous, quel est le menu le plus adapté ?

- | | | |
|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Carottes râpées en vinaigrette | Poulet Basquaise | Œufs mimosa |
| Steak grillé sauce Béarnaise | Riz | Saucisses |
| Frites | Salade en vinaigrette | Lentilles |
| Fromage | Fromage blanc | Fromage Blanc |
| Compote de pommes | Compote de pommes | Compote de pommes |

Thème de l'atelier : Cuisinons ensemble

Date :

Lieu :

Intervenant(s) :

Que pensez-vous :

➤ du lieu : adapté non adapté

➤ du matériel (four, plaque de cuisson, ustensiles de cuisine ...) :
adapté non adapté

➤ des horaires : adaptés trop tôt
trop tard

➤ de la durée : adaptée trop long
trop court

Concernant le menu de ce jour :

➤ réalisable dans votre quotidien : oui non

Si non, pourquoi ?

➤ découverte de nouveaux aliments oui non

Si oui, lesquels ?

➤ découverte d'une nouvelle façon de consommer un aliment
oui non

Si oui, laquelle ?

➤ découverte d'une nouvelle façon de cuisiner un aliment
oui non

Si oui, laquelle ?

Avez-vous aimé l'atelier ? oui non

Pourquoi ?

Commentaires :

FICHE DE SEQUENCE EDUCATION THERAPEUTIQUE DU PATIENT

Bien vivre avec son diabète

« Je pratique une activité physique adaptée »

Objectif général	Savoir adapter son activité physique à ses capacités
Objectifs pédagogiques	Repérer les activités physiques informelles de son quotidien Connaître les bienfaits de l'activité physique sur la santé Connaître les activités physiques bénéfiques pour la santé Connaître les précautions d'usage lors de la pratique des activités physiques
Intervenants	Geoffrey BESNIER - Educateur Médico Sportif Monique NOEL - IDE ou A. SARREAU - Diététicienne
Durée	2 h 00
Fréquence	1 fois par semestre
Nombre moyen de patients	8 à 10
Outils pédagogiques	
Technique d'animation	Table ronde – Echanges
Documentations remises	Supports écrits des recommandations
Evaluation	Questionnaire pré-test Questionnaire post-test Questionnaire de satisfaction

Je pratique une activité physique adaptée

Cocher la ou les case(s) correspondante(s) à votre réponse :

1. Quelles sont les activités physiques recommandées dans le cadre du diabète ?

- | | | |
|--|-----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Course à pied | <input type="checkbox"/> Natation | <input type="checkbox"/> La plongée sous-marine |
| <input type="checkbox"/> Ski de fond | <input type="checkbox"/> Marche | <input type="checkbox"/> Squash |

2. Quelles sont les précautions à prendre lors de ma pratique ?

- Avoir des chaussures adaptées
- Ne pas boire pendant l'effort
- Attendre 30 minutes après le repas pour commencer ma pratique
- Prévenir quelqu'un que l'on va marcher
- Avoir du sucre sur soi
- Faire un bilan médical avant la reprise d'activité

3. L'activité physique se résume aux pratiques dites sportives (en club ou hors club)

- Vrai Faux

Si faux citez un autre type d'activité physique ?

.....

4. Pourquoi l'activité physique est recommandée dans le cadre du diabète ?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Augmente la glycémie | <input type="checkbox"/> Meilleure sensibilité à l'insuline |
| <input type="checkbox"/> Compense les repas trop riche | <input type="checkbox"/> Evite les complications liées au diabète |
| <input type="checkbox"/> Augmente l'ostéoporose | <input type="checkbox"/> Améliore ma santé mentale |

5. Il est recommandé de pratiquer des activités à intensité modérée (marche lente, bricolage, faire les poussières...) ?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> A raison de 20 minutes par jour | <input type="checkbox"/> A raison de 30 minutes par jour |
| <input type="checkbox"/> A raison de 45 minutes par jour | <input type="checkbox"/> A raison de 60 minutes par jour |

FICHE DE SEQUENCE EDUCATION THERAPEUTIQUE DU PATIENT

Bien vivre avec son diabète

« Séance d'activité physique »

Objectif général	Connaître les bases d'une bonne pratique
Objectifs pédagogiques	Etre capable de réaliser un échauffement complet Etre capable d'effectuer des exercices de renforcement musculaire Etre capable de réaliser une séquence d'étirements
Intervenants	Geoffrey BESNIER - Educateur Médico Sportif Monique NOEL – IDE ou Aline SARREAU - Diététicienne
Durée	2 h 00
Fréquence	1 fois par semestre
Nombre moyen de patients	8 à 10
Outils pédagogiques	Guide de la bonne pratique physique Elastiques de renforcement musculaire
Technique d'animation	Mise en pratique
Documentations remises	Guide de la bonne pratique physique
Evaluation	Consultation individuelle à 3 et 6 mois

FICHE DE SEQUENCE EDUCATION THERAPEUTIQUE DU PATIENT

Bien vivre avec son diabète

« Groupe de paroles »

Objectif général	Permettre l'expression du patient
Objectifs pédagogiques	Exprimer ses peurs par rapport à sa maladie Exprimer ses difficultés par rapport à la prise en charge Atténuer le sentiment de solitude Faire émerger les ressources existantes
Intervenants	Jenny DAMIENS, psychologue Monique NOEL - IDE
Durée	2 h 00
Fréquence	1 fois par semestre
Nombre moyen de patients	8 à 10
Outils pédagogiques	
Technique d'animation	Table ronde. Echanges
Documentations remises	
Evaluation	Evaluation non réalisable. Atelier basé sur l'expression et non l'acquisition de compétences

FICHE DE SEQUENCE EDUCATION THERAPEUTIQUE DU PATIENT

Bien vivre avec son diabète

« Soins et hygiène des pieds »

Objectif général	Savoir prendre soins de ses pieds
Objectifs pédagogiques	Etre capable de repérer des lésions et des plaies Utiliser les bons outils Choisir des chaussures adaptées
Intervenants	Muriel DJORDJIAN-Pédicure-podologue Monique NOEL – IDE ou Aline SARREAU – Diététicienne
Durée	2 h 00
Fréquence	1 fois par semestre
Nombre moyen de patients	8 à 10
Outils pédagogiques	Photos
Technique d'animation	Table ronde – Echanges autour des photos
Documentations remises	
Evaluation	Questionnaire pré-test Questionnaire post-test Questionnaire de satisfaction

Questionnaire pré-test

Date :

Soins et hygiène des pieds : les bons gestes

Cocher la ou les case(s) correspondante(s) à votre réponse :

Je suis diabétique :

1- Puis-je couper mes ongles de pied seul ?

Oui

Non

2- Puis-je utiliser un coricide ?

Oui

Non

3- Puis-je utiliser une lame crédo ?

Oui

Non

4- Puis-je utiliser des bâtonnets de buis pour nettoyer sous mes ongles de pieds ?

Oui

Non

5- Dois-je passer la main dans ma chaussure avant de l'essayer ?

Oui

Non

6- Est-ce que je regarde mes pieds avec un miroir ?

Oui

Non

7- Suis-je au courant de la prise en charge podologique par la sécurité sociale ?

Oui

Non

FICHE DE SEQUENCE EDUCATION THERAPEUTIQUE DU PATIENT

Bien vivre avec son diabète

« Bouche et diabète »

Objectif général	Savoir prendre soins de ses dents
Objectifs pédagogiques	Connaître les complications dentaires liées au diabète Acquérir une bonne pratique de brossage
Intervenants	Anne CARLIER- Chirurgien-dentiste Monique NOEL – IDE ou Aline SARREAU – Diététicienne
Durée	2 h 00
Fréquence	1 fois par semestre
Nombre moyen de patients	8 à 10
Outils pédagogiques	
Technique d'animation	Table ronde – Echanges
Documentations remises	
Evaluation	Questionnaire pré-test Questionnaire post-test Questionnaire de satisfaction

Questionnaire pré-test

Date :

Bouche et diabète

Cocher la ou les case(s) correspondante(s) à votre réponse :

Je suis diabétique :

1- Un diabète non équilibré peut-il avoir une incidence sur les dents ?

Oui

Non

2- Est-il conseillé de faire un bilan chez mon dentiste ?

Si j'ai mal

Une fois par an

Tous les deux ans

3- Il est conseillé de se brosser les dents ?

Une fois par jour

Après chaque repas

Lorsque j'y pense

4- Il est conseillé de se brosser les dents dans le sens :

De la gencive vers la pointe de la dent

De droite à gauche (horizontalement)

5- Est-il nécessaire de mettre beaucoup de dentifrice sur sa brosse à dents?

Oui

Non