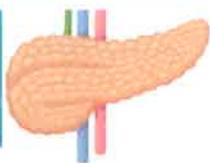


**Le diabète ...  
dialoguer, partager,  
apprendre ensemble**



**Lib'Air**



**Prendre à cœur**



**PUBLIC** : Patient présentant un diabète type 2.

**OBJECTIF** : Vous aidez pour gérer votre diabète dans votre vie quotidienne en préservant votre autonomie.

**DEROULÉ** : 5 séances collectives de 1H30 à 2H.

**INTERVENANTS** : Médecin, Infirmier, Pharmacien, Diététicien, Pédicure-podologue, kiné...

**THEMES ABORDES EN SEANCES :**

« Comprendre, agir et réagir »

*C'est quoi le diabète et son impact sur ma vie ?*

« Gérer ses traitement »

*Comprendre le traitement médicamenteux et non médicamenteux du diabète, à quoi me sert mes médicaments... ?*

« Équilibrer ses repas avec ses envies »

*Comprendre l'influence de l'alimentation sur le diabète, échanger sur mes difficultés vis-à-vis de son alimentation, ses interrogations...*

« Bouger plus pour sa santé »

*Comprendre l'influence de l'alimentation sur le diabète, échanger sur mes difficultés vis-à-vis de son alimentation, ses interrogations...*

« Prendre soin de ses pieds »

*Verbaliser le lien entre mes pieds et mon diabète, surveiller et prévenir les plaies du pied diabétique.*

**PUBLIC** : Patient présentant une bronchite chronique et et/ou de la Broncho-pneumopathie Chronique Obstructive (BPCO) stade 1 et 2.

**OBJECTIF** : Vous permettre de gérer votre BPCO dans votre vie quotidienne en préservant vos habitudes.

**DEROULÉ** : 5 à 6 séances collectives de 1H30 à 2H.

**INTERVENANTS** : Médecin, Infirmier, Pharmacien, Diététicien, Pédicure-podologue, kiné...

**THEMES ABORDES EN SEANCES :**

« Bouger (un peu plus) pour mieux respirer »

*Comment bouger plus alors que je suis essoufflé ? ...*

« Connaitre sa maladie pour agir »

*Qu'est ce que c'est que la bronchite chronique...? Comment cela fonctionne...?*

« Comprendre ses traitements pour les gérer »

*En quoi consiste mes médicaments ? Quels sont leurs effets ?...*

« Gérer son stress pour prévenir »

*Je suis stressé, comment je peux réduire cela ?*

« Échanger autour de l'alimentation (ou l'environnement) pour s'adapter »

*Comment je peux faire pour m'adapter au quotidien ?*

En option : « Alimentation - Environnement et tabac »

**PUBLIC** : Patient présentant un risque cardiovasculaire élevé.

**OBJECTIF** : Vous permettre de diminuer votre risque cardiovasculaire en préservant vos habitudes de vie.

**DEROULÉ** : 5 à 6 séances collectives de 1H30 à 2H.

**INTERVENANTS** : Médecin, Infirmier, Pharmacien, Diététicien, Pédicure-podologue, kiné...

**THEMES ABORDES EN SEANCES :**

« Connaitre les facteurs de risque cardiovasculaire »

*Comment repérer mes facteurs ? Les modifier ?...*

« Comprendre les traitements »

*Qu'est ce que mes médicaments ? Comment les prendre ? A quoi sert-il ?...*

« Discuter alimentation santé »

*Qu'est ce que mon alimentation pour mon cœur ? Comment faire sans trop changer...?*

« Renforcer son estime et sa confiance en soi »

*Comment se sentir mieux ?...*

« Faire évoluer sa pratique d'activité physique »

*Quoi faire ? Comment l'intégrer dans mon quotidien?*

En option, « le tabac si on en parlait »