



**Vous souffrez du diabète ?**  
Trouvons ensemble des solutions  
adaptées à votre maladie

Les programmes proposés par le service d'enseignement thérapeutique pour maladies chroniques s'adressent aux personnes souffrant de diabète afin d'en prévenir les complications médicales ou psychosociales. Ils diminuent de 80% les complications du diabète et vous sont destinés si :

- Vous venez d'apprendre que vous avez un diabète
- Vous éprouvez des difficultés à le gérer
- Vous n'êtes plus motivé pour vous occuper de votre maladie.

### Quels objectifs ?

Grâce aux programmes, vous pouvez :

- Mieux comprendre votre diabète
- Identifier les différents traitements (diététique, activité physique, médicaments)
- Acquérir ou renforcer vos compétences techniques
- Réaliser des changements
- Exprimer et partager votre vécu avec d'autres personnes
- Mettre en avant votre expérience et votre savoir-faire
- Retrouver une motivation à prendre en charge votre diabète au quotidien.

Le diabète est une maladie chronique qui exige un suivi de longue durée. Le service d'enseignement thérapeutique pour maladies chroniques propose plusieurs possibilités.

### Une semaine d'hospitalisation

Durant un séjour hospitalier de cinq jours consécutifs, votre diabète est équilibré par une équipe de spécialistes qui pratique un bilan médical complet. L'enseignement théorique et pratique vous donne les bases essentielles pour la compréhension et le traitement de votre maladie (lire le programme détaillé en pages 4 et 5).

### Des journées ambulatoires de motivation

Ces journées sont utiles pour trouver ou retrouver une motivation à prendre en charge votre maladie au quotidien. Il y a un thème particulier par journée : diététique, insuline, activité physique, troubles du comportement alimentaire, facteurs de risque cardiovasculaire (lire en page 6).

### Un suivi individualisé

A disposition également :

- Un programme ambulatoire pour diabétiques de type 1
- Un suivi psychologique
- Des thérapies à médiations artistiques.

Votre médecin traitant vous a prescrit un séjour de cinq jours.  
Le but de cette hospitalisation est de vous extraire du quotidien pour :

- Faire le bilan de la maladie
- Comprendre et revoir le traitement du diabète
- Equilibrer les glycémies
- Partager votre expérience avec d'autres
- Expérimenter les différentes solutions thérapeutiques.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>7h30</b>	Petit-déjeuner, glycémies, insuline et apprentissage des techniques				
<b>8h30</b>	Accueil				
<b>9h</b>	Entretiens individuels d'entrée (médecin, infirmière et diététicien)	Table ronde: vécu du diabète	Partons en promenade		Cours: J'utilise mes glycémies pour...
<b>10h</b>	Atelier diététique: Je choisis mes trois collations	Cours: Je traite mon diabète en mangeant	Cours: Je réfléchis sur mon activité physique	Visite médicale	Je peux varier mon alimentation en expert
<b>11h30</b>	Glycémies, insuline, apprentissage des techniques				
<b>12h</b>	Buffet, exercices pratiques				
<b>14h</b>	Cours: Mes préoccupations face à mon diabète	Thérapie par le mouvement	Atelier: Complications à long terme d'un diabète déséquilibré	Activité physique programmée pour les patients	Entretiens individuels de sortie médecin, infirmière et diététicien
<b>16h</b>	Entretiens individuels d'entrée (suite)	Cours: Je reconnais et fais face à mes hypoglycémies		Atelier diététique: Les graisses cachées ou les équivalents glucidiques	Séance de clôture puis <b>retour à domicile</b>
<b>17h30</b>	Glycémies, insuline, apprentissage des techniques				
<b>18h</b>	Repas				

### Structure-type d'une journée

8h	Arrivée dans le service	12h	Buffet thérapeutique
8h30	Accueil	13h30	Deux ateliers personnalisés
9h15	Entretiens individuels avec vos soignants de référence. Atelier diététique	14h30	en fonction des besoins (en groupe et/ou en individuel)
11h	Cours spécifique sur le sujet de la journée	15h30	Clôture en groupe
		15h45	Entretiens de sortie

### Spécificités de chaque journée

L'objectif est de connaître un domaine particulier afin de vous aider à améliorer la prise en charge de votre maladie.

**Diététique.** Changez progressivement vos habitudes alimentaires afin de mieux gérer votre diabète.

Ateliers: repérer les graisses cachées, varier son alimentation avec plaisir, gérer les invitations, voyages, etc.

**Insuline.** Renforcez la compréhension de l'autogestion de votre traitement insulinique pour un meilleur équilibre.

Ateliers: interpréter les glycémies, adapter les doses d'insuline, gérer les décalages horaires, les écarts alimentaires, etc.

**Activité physique.** Trouvez l'envie de bouger et d'intégrer l'activité physique au quotidien dans le traitement du diabète.

Ateliers: avantages de l'exercice, apprendre à doser son effort, comment garder la motivation à long terme, etc.

**Troubles du comportement alimentaire.** Comprenez votre rapport à la nourriture et faites le lien, le cas échéant, entre vos émotions et votre façon de manger.

Ateliers: qu'est-ce qui me pousse à manger plus? Que faire face au stress, aux dérapages ou à l'envie de grignoter?, etc.

**Facteurs de risque cardio-vasculaire.** Prenez conscience de vos propres facteurs de risque cardio-vasculaire afin d'améliorer votre état de santé.

Ateliers: qu'est-ce que l'hypertension artérielle? Comment se motiver à prendre son traitement? Les qualités de graisses alimentaires; la gestion du stress, etc.

### Un programme ambulatoire pour diabétiques de type 1

Le but est de:

- Comprendre et revoir le traitement du diabète
- Faire le point sur vos compétences
- Equilibrer les glycémies
- Partager le vécu
- Vous informer des nouveautés thérapeutiques et techniques.

Exemples d'ateliers: interpréter les glycémies; adapter les doses d'insuline; gérer les hypoglycémies, les décalages horaires, les écarts alimentaires; diabète et grossesse, etc.

### Un suivi psychologique

Les suivis psychothérapeutiques proposés dans le service s'adaptent à vos besoins. Les demandes concernent les troubles du comportement alimentaire, l'acceptation de la maladie et des difficultés personnelles (manque de confiance en soi, anxiété, dépression) ou relationnelles (problèmes au sein du couple, de la famille, du milieu professionnel) qui peuvent entraver ou empêcher l'amélioration de la maladie. Le choix entre un suivi individuel ou en groupe est discuté avec vous.

### Des thérapies à médiation artistique

L'art-thérapie est une pratique de soins qui utilise l'expérience artistique (peinture, sculpture, écriture, danse, théâtre, etc.) comme moyen d'expression. Elle s'adresse à toute personne atteinte de diabète qui éprouve des difficultés à exprimer ou communiquer son vécu par la parole. Organisées en fonction des besoins de chaque personne, les séances sont individuelles ou en groupe. Il n'est pas nécessaire de posséder des talents artistiques pour en tirer profit.

L' équipe est composée de médecins, infirmières, diététiciens, psychologues et art-thérapeutes. Elle vous aide à améliorer vos connaissances et compétences, votre autonomie et, surtout, votre qualité de vie. Les programmes sont reconnus au niveau international.

### Qui contacter ?

Service d'enseignement thérapeutique pour maladies chroniques  
Centre collaborateur de l'Organisation mondiale de la santé  
Département de médecine communautaire et de premier recours  
Hôpitaux universitaires de Genève  
Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4  
1211 Genève 14  
Tél. 022 372 97 22  
Fax 022 372 97 15

Permanence téléphonique du lundi au vendredi, de 8h30 à 16h  
Tél. 022 372 97 09

### Site Internet

<http://setmc.hug-ge.ch>

### Livres

*Comprendre son diabète et son alimentation*, A. Golay, J. Ph. Assal,  
Ed. Médecine et Hygiène, 2001