

Ce programme d'Education Thérapeutique pour patients diabétiques de type 2 se déroule sur deux après-midi, à 2 jours d'intervalle (mardi et jeudi de la même semaine de 14h à 18h).

Sessions organisées 1 fois par mois, en alternance à Muret et à Carbone.

Les ateliers pédagogiques collectifs

- **Comprendre son diabète** ... Sur quoi s'appuie mon traitement ? Comprendre l'action de mes médicaments : action, modalités de prise, sécurité ... Repérer les médicaments à risques d'hypoglycémie ... Je m'implique dans le suivi de ma santé/Prévention des complications
- **Mieux gérer son alimentation** ... Identifier les groupes d'aliments et leur rôle, apprendre à mieux consommer les glucides, savoir choisir et contrôler les graisses ... Comment concilier plaisir et équilibre ...
- **Activité physique** ... Je mets en place une activité physique. Utilité pour ma glycémie ! Comment m'y prendre ?

Et bien sûr ... **Partager son expérience et échanger avec d'autres patients !**

Participation gratuite. Présence aux 2 après-midi indispensable

Où, quand et comment participer à ces séances ?

■ **Muret : de 14h à 18h**

Centre Hospitalier de Muret, Unité de Gériatrie 2^{ème} étage

116 avenue Louis Pasteur

■ **Carbone : de 14h à 18h**

Mairie de Carbone, 68 rue de l'église, salle Laveran

Ce programme vous intéresse, pour plus d'informations, connaître les dates, contactez-nous au **05 61 32 33 65**

Parlez-en à votre médecin

* Ce programme n'est pas adapté aux patients diabétiques de type 1