

ces collectives au plus près de chez vous

sa maladie

généralités, les mécanismes et les symptômes associés à l'obésité, au diabète et aux maladies cardiovasculaires.

signes d'alerte ou personnes à risque

Identifier et reconnaître les signes d'alerte et savoir réagir face aux situations de diabète ou de l'insuffisance

de sa maladie chronique

Surmonter ses difficultés et la manière de vivre en compte, rompre avec le sentiment de solitude. Identifier et renforcer ses ressources personnelles, apprendre à gérer son stress et ses émotions, développer la confiance en soi, rejoindre des associations de patients.

Gérer son alimentation

Comprendre l'équilibre alimentaire, identifier les sucres et les graisses, appréhender l'alimentation pauvre en sel.

Adapter son activité physique

Comprendre les bénéfices de l'activité physique et/ou pratiquer des activités physiques adaptées en toute sécurité.

Prendre soin de ses pieds

(Réservé aux patients diabétiques)

Diabète gestationnel

Comprendre le diabète pendant la grossesse.

Chirurgie de l'obésité

(Réservé aux patients se préparant à une chirurgie de l'obésité)
S'informer sur les modalités de prise en charge.



Imprimé par veoprint

PRISE EN CHARGE SUR PRESCRIPTION MÉDICALE



Lundi et mardi :
9h00 - 12h30
13h30 - 17h00

ERET
ALENÇON
PERCHE ORNAIS

61 avenue de Courteille
61000 ALENÇON

09 86 31 17 05

info@eret-alencon.fr

WWW.ERETBN.ORG



OBÉSITÉ - DIABÈTE

MALADIES CARDIOVASCULAIRES

DES PROFESSIONNELS POUR
VOUS ACCOMPAGNER ET
RÉPONDRE À VOS QUESTIONS



Connaitre et mieux vivre au quotidien

ERET
Espace Régional d'Éducation Thérapeutique
ALENÇON - PERCHE ORNAIS

ous proposons un parcours personnalisé d'éducation thérapeutique en 3 étapes afin de vous aider à comprendre votre maladie et votre traitement, à les gérer au quotidien et à conserver ou améliorer votre qualité de vie.



ÉTAPE 1 : ENTRETIEN PERSONNALISÉ

Muni(e) de l'ordonnance de votre médecin, vous pourrez vous entretenir avec un professionnel afin d'évaluer vos besoins.

Ensemble, vous déterminerez vos objectifs et élaborerez un projet personnalisé d'éducation thérapeutique.

ÉTAPE 2 : SÉANCES ÉDUCATIVES

Séances collectives

Ateliers de groupe, séances d'activité physique adaptée, groupes de parole et rencontres avec des associations.

Séances individuelles

Séances éducatives, diététiques, psychologiques et podologiques.

ÉTAPE 3 : BILAN DE FIN PARCOURS

À la fin de votre parcours, vous pourrez bénéficier d'un entretien individuel. En fonction de ce bilan, une nouvelle offre d'éducation thérapeutique ou des relais d'accompagnement vous seront proposés.



Tout au long du parcours, votre médecin traitant reste le professionnel référent

