

## Ateliers sur le thème « Mieux Comprendre sa maladie et son traitement » :

Atelier « Maladie Artérielle »  
Comprendre sa maladie et son traitement

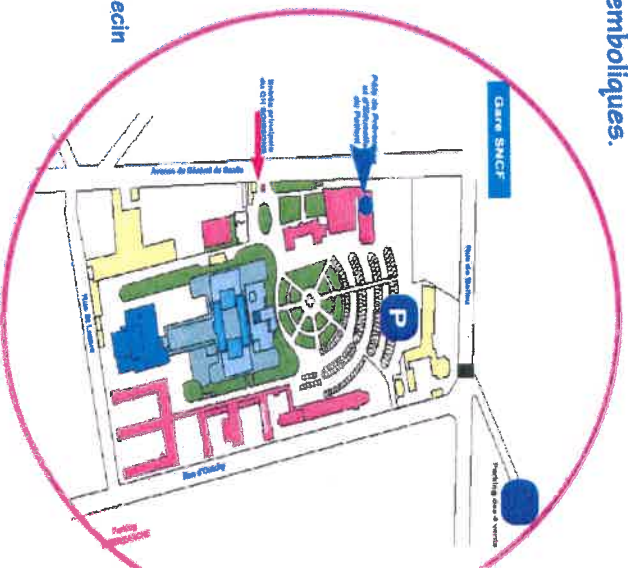
Atelier « Douleur Thoracique »  
Reconnaitre sa douleur thoracique et  
Savoir quoi faire en cas de nouvelle douleur

Atelier « Insuffisance Cardiaque »  
Comprendre sa maladie et expliquer les  
Eléments de surveillance de sa maladie.

Atelier « AVK »  
Assurer la sécurité du traitement par AVK afin d'éviter la survenue des complications hémorragiques et thromboemboliques.

### L'équipe :

Nathalie Laplace, Infirmière  
Valeria Colas, Infirmière Sophrologie  
Carine Gadret, Secrétaire  
Sophie Langinier, Secrétaire  
Nathalie Proust, Diététicienne  
Jean-Marc Taupin, Médecin  
Marie Van Der Schueren-Etévé, Médecin  
référént Tabacologue  
Claude Basquin, Chef cuisinier  
Lucien Rosenblat, Ecrivain



*Nos prestations ne sont pas payantes*

*A l'exception des consultations de tabacologie*

*(attestation de sécurité sociale et de mutuelle nécessaires)*

*Nous ne réalisons ni examen complémentaire ni prescription médicale.*

Inf 68



## Le Pôle de Prévention et d'Education du Patient de Soissons



48 avenue du Général de Gaulle  
(1<sup>er</sup> étage)  
02200 SOISSONS  
Tel : 03.23.75.71.21

**OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI**  
**DE 9h00 à 17h00**  
sur Rendez-vous

secretariat.polecardio@ch-soissons.fr

Site internet : [www.educapic.com](http://www.educapic.com)

## Les Activités proposées au Pôle de Prévention suite à l'entretien initial :

### Ateliers sur le thème de l'alimentation :

- Equilibre Alimentaire

Mettre en place l'équilibre alimentaire à l'aide du jeu « les pastilles de couleur »

- Etiquetage

Savoir déchiffrer une étiquette



✓ L'auto surveillance glycémique : Quel matériel choisir ?

Comment fonctionne mon lecteur de glycémie, quelles précautions prendre ?  
Comment et quand surveiller ma glycémie ? Comment utiliser mon carnet  
d'auto surveillance ? Comment comprendre mes résultats glycémiques ?

Qu'est ce que l'hyper glycémie ? Comment la repérer ?

Que dois-je faire ?

✓ Le traitement du diabète insuline et autres traitements

Injectables :

Comment réaliser mes injections en toute sécurité ?

Comment surveiller et adapter mon traitement aux événements quotidiens ?

✓ L'hypoglycémie : l'hypoglycémie qu'est-ce que c'est ?

Comment la repérer et quoi faire ? Comment l'éviter ? Que peut faire mon  
entourage ?

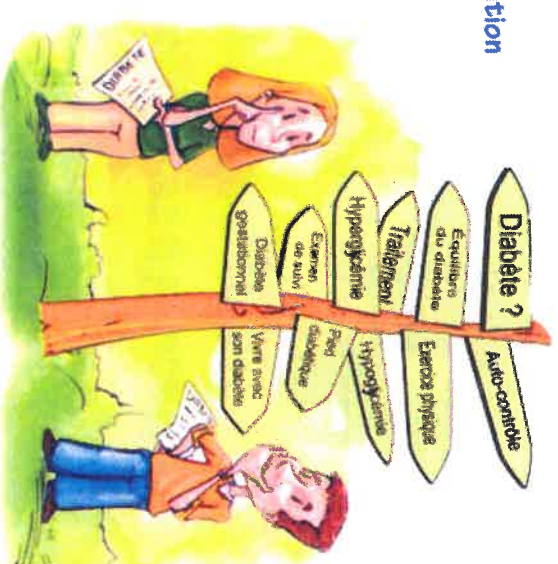
✓ Prendre soins de ses pieds : entretenir mes pieds sans risque.

Choisir des chaussures adaptées à mes pieds

✓ Comprendre ma maladie et mon traitement

✓ Diabète et Alimentation

✓ Diabète et p'tit dej!



### Ateliers sur le thème du diabète :

✓ L'auto surveillance glycémique : Quel matériel choisir ?

Comment fonctionne mon lecteur de glycémie, quelles précautions prendre ?  
Comment et quand surveiller ma glycémie ? Comment utiliser mon carnet  
d'auto surveillance ? Comment comprendre mes résultats glycémiques ?

Qu'est ce que l'hyper glycémie ? Comment la repérer ?

Que dois-je faire ?

✓ Le traitement du diabète insuline et autres traitements

Injectables :

Comment réaliser mes injections en toute sécurité ?

Comment surveiller et adapter mon traitement aux événements quotidiens ?

✓ L'hypoglycémie : l'hypoglycémie qu'est-ce que c'est ?

Comment la repérer et quoi faire ? Comment l'éviter ? Que peut faire mon  
entourage ?

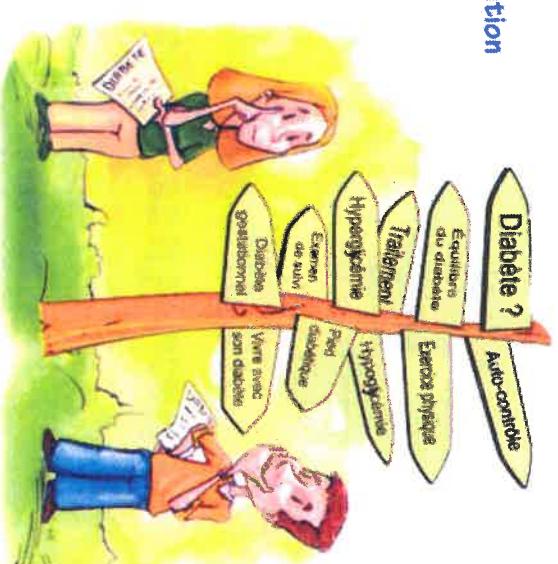
✓ Prendre soins de ses pieds : entretenir mes pieds sans risque.

Choisir des chaussures adaptées à mes pieds

✓ Comprendre ma maladie et mon traitement

✓ Diabète et Alimentation

✓ Diabète et p'tit dej!



- Cuisine

Co-animé par M. BASQUIN (Chef cuisinier au lycée hôtelier)

Mettre en pratique les compétences acquises

A la faveur des ateliers basés sur la nutrition  
Et en lien avec la pathologie des patients.

- Desserts et Sauces

Réaliser des desserts et des sauces

Allégés en sucre et en matières grasses



Atelier activité physique « Marche, Séances gymnastiques adaptées etc... »

Favoriser la reprise et/ou la pratique d'une activité physique

Atelier sur le thème de la relaxation :

Atelier « Sophrologie »

Atelier « Ecriture »

animé par M. ROSENBLAT (écrivain)



Ateliers sur le thème des facteurs de risque :

Atelier « Hypertension artérielle »

Comprendre sa maladie et son traitement

Atelier « Graisses »

Identifier et choisir les différentes graisses et connaître leur impact sur  
Les artères

Atelier « sevrage Tabagique »

Un atelier de groupe et des consultations individuelles de tabacologie