

## PRESENTATION

L'Association les Diabétiques de Corse – AFD20 vous propose 7 ateliers dans le cadre du programme de la Plateforme Régionale d'Accompagnement du Malade Chronique vers l'Autonomie – PRAMCA.

Cette plateforme a été mise en place par l'IREPS Corse pour donner suite à un appel à projet de l'Agence Régionale de Santé de la Corse, au bénéfice des patients de maladies chroniques.

Cette plateforme prend en compte l'insularité et les problèmes de notre territoire. Elle concerne les maladies chroniques les plus présentes en Corse.

Telles que :

1. Le Diabète
2. Les Maladies Cardiovasculaires
3. Les Bronchos Pneumopathies Chroniques Obstructives
4. Le Cancer
5. Les affections psychiatriques de longue durée

Ce programme s'adresse aux malades chroniques mais aussi à l'entourage des patients, aux aidants et professionnels. La PRAMCA réunit plus de cinquante partenaires sur l'ensemble du territoire allant des institutions aux associations de patients comme la nôtre.

**Les ateliers proposés dans ce programme sont entièrement gratuits.**

---

L'Association les Diabétiques de Corse – AFD20 est une association de patients, au service des patients et dirigée par des patients. C'est une association régionale qui œuvre aussi bien sur la Haute Corse que sur la Corse du Sud. Son siège social est à Ajaccio.

Pour bénéficier de ces ateliers, il suffit de vous préinscrire dans un premier temps :

1. Choisissez autant d'ateliers proposés que vous le souhaitez dans la liste ci-après
2. Remplissez le formulaire de préinscription que vous trouverez ci-dessous
3. Imprimez-le et renvoyez-le par courrier à l'adresse suivante :  
Association les Diabétiques de Corse  
Maisons des associations  
6 Rue San Lazaro  
20000 Ajaccio
4. Indiquez bien votre numéro de téléphone pour que nous puissions vous recontacter pour détailler avec vous les ateliers, vous indiquer les dates, les horaires, les lieux des ateliers et vous confirmer votre inscription.

**Ou bien contactez-nous directement au 06 85 32 07 13**

## LISTE DES ATELIERS PROPOSÉS

### 1 | ATELIER CULINAIRE – DIETETIQUE

Apprendre à cuisiner des repas équilibrés à faibles valeurs glucidiques et lipidiques. Aboutir à l'équilibre alimentaire.

### 2 | ATELIER DROITS DU PATIENT

Informers les patients atteints de maladie chronique sur leurs droits. L'atelier est composé de 3 séances mensuelles, il est préférable et souhaitable de participer aux 3 séances :

- 1<sup>e</sup> séance : La santé
- 2<sup>e</sup> séance : Les dispositifs d'aide
- 3<sup>e</sup> séance : Le monde du travail

### 3 | ATELIER VIVRE AVEC LE DIABETE

Accompagner une personne atteinte de diabète grâce à une solidarité entre pairs à travers un accompagnement de patients par d'autres patients.

### 4 | ATELIER IMPACT PSYCHOLOGIQUE DE LA MALADIE CHRONIQUE

Prise en charge de l'impact psychologique de la maladie chronique en organisant des groupes de parole.

### 5 | ATELIER LECTURE DES ANALYSES MEDICALES ET FEUILLE DE ROUTE DU MALADE CHRONIQUE

Développer la lecture et la compréhension des analyses sanguines. Prendre connaissance des complications de la maladie chronique. L'atelier est composé de 3 séances mensuelles, il est préférable et souhaitable de participer aux 3 séances :

- 1<sup>e</sup> séance : Analyses sanguines – repérer les chiffres importants
- 2<sup>e</sup> séance : Education à la santé – mieux comprendre sa maladie
- 3<sup>e</sup> séance : Les complications – examens annuels

### 6 | ATELIER DE PODOLOGIE PEDICURIE

L'atelier est composé de 3 séances mensuelles, il est préférable et souhaitable de participer aux 3 séances :

- 1<sup>e</sup> séance : Généralités et surveillance du pied.
- 2<sup>e</sup> séance : Pathologies du pied liées au diabète.
- 3<sup>e</sup> séance : Le chaussant.

### 7 | ATELIER DE SOPHROLOGIE – BIEN ÊTRE

Séance de sophrologie pour aborder le bien être chez le malade chronique.

## FORMULAIRE DE PRÉ-INSCRIPTION

Pré-inscription aux ateliers de la PRAMCA proposés par l'AFD20	
Nom	
Prénoms	
Année de naissance	
Adresse	
Téléphones	
Adresse mail	
Vous êtes :	<input type="checkbox"/> Un patient <input type="checkbox"/> Aidant familial <input type="checkbox"/> Aidant professionnel <input type="checkbox"/> Une personne de l'entourage d'un patient Si oui, le patient est : <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> votre enfant</li> <li><input type="checkbox"/> votre mari, votre femme, etc.</li> <li><input type="checkbox"/> un autre membre de votre famille</li> <li><input type="checkbox"/> autre.....</li> </ul>
Concernés par la maladie chronique :	<input type="checkbox"/> Le diabète <input type="checkbox"/> Les maladies cardiovasculaires <input type="checkbox"/> Le cancer
Les ateliers proposés [Choisissez autant d'ateliers que vous le souhaitez]	<input type="checkbox"/> 1 Culinaire – Diététique <input type="checkbox"/> 2 Droits du patient <input type="checkbox"/> 3 Vivre avec le diabète <input type="checkbox"/> 4 Impact psychologique de la maladie chronique <input type="checkbox"/> 5 Lecture des analyses & feuille de route du malade chronique <input type="checkbox"/> 6 Podologie – Pédicurie <input type="checkbox"/> 7 Sophrologie – Bien être