



L'accompagnement près de chez vous

Le service d'accompagnement **sophia** est proposé partout en France.

0 809 400 040 Service gratuit + prix appel

Ateliers d'éducation thérapeutique* :

AGGLOMERATION DIJONNAISE

- Association PREFORNUT (nutrition) - Dijon - Tél. 06 80 44 27 67
- Centre d'exams de santé - CPAM - Dijon - Tél. 03 80 76 21 50 ou 03 80 76 21 58
- CHU de Dijon - Tél. 03 80 29 34 53 - 03 80 29 30 31
- Clinique de Chenôve - Tél. 08 26 30 63 63
- Groupement des professionnels de santé de l'est dijonnais (GPSÉD) Quetigny - Tél. 03 80 71 87 08

BEAUNE

Groupement des professionnels de santé du pays beaunois (GPSPB)
Tél. 03 80 22 71 44

CHÂTILLON-SUR-SEINE/MONTBARD

Association des acteurs de santé du Châtillonnais
(Pôle de santé du Châtillonnais)
Tél. 03 80 92 63 70 - 03 80 81 73 16

FLEUREY SUR OUCHE

Groupement des professionnels de santé du grand ouest dijonnais (GPSGOD)
Tél. 03 80 48 06 14

POUILLY EN AUXOIS

Groupement des professionnels de santé de l'Auxois Sud (GPSAS)
Tél. 03 80 90 17 05

SEMUR EN AUXOIS

Centre hospitalier - Tél. 03 80 89 64 64

Association française des diabétiques :

2, rue des Corroyeurs à Dijon - Tél. 03 80 41 74 20
www.afd-bourgogne.fr - acotedor@aliceadsl.fr

(*) Source : ARS Bourgogne Franche-Comté. Attention, cette liste est susceptible de modifications. Merci de consulter votre médecin traitant pour tout renseignement.



L'Assurance Maladie en ligne

Sur ameli.fr :

- ▶ Renseignez-vous sur vos droits et vos démarches selon votre situation.
- ▶ Informez-vous avec l'annuaire santé sur les tarifs, horaires, spécialités et localisation des médecins et établissements de soins
- ▶ Connectez-vous à votre compte ameli, votre espace personnel.

Sur ameli-sophia.fr :

- ▶ Accédez à des informations complètes sur le diabète

Par téléphone :

- ▶ Contactez le service sophia

0 809 400 040 Service gratuit + prix appel



Diabète

Trouvez l'accompagnement qui vous convient en Côte-d'Or

IC036 - 10873 - CPAM 21 - Photo couverture ©Cooduliz-Fotolia - 04/2016

Mieux vivre avec le diabète, c'est possible

Pour mieux vivre avec votre diabète, l'Assurance Maladie, les professionnels de santé, les établissements hospitaliers et les associations conjuguent leurs efforts pour vous proposer des aides et des services « à la carte » partout en Côte-d'Or. Les objectifs ? Vous permettre de mieux comprendre le diabète, anticiper et limiter les risques de complications et améliorer votre qualité de vie.

L'accompagnement du service sophia



En adhérant à sophia, vous recevez une information régulière sur le diabète pour mieux comprendre et gérer la maladie (traitements des complications, examens recommandés, conseils alimentaires...)

Vous partagez le vécu et les expériences d'autres patients grâce au journal « sophia et vous » envoyé gratuitement chez vous.

Vous bénéficiez d'un soutien et de conseils personnalisés par téléphone avec des infirmiers conseillers en santé.

Gratuit et sans engagement, le service sophia est proposé par l'Assurance Maladie* en complément du suivi de votre médecin.



En pratique

Pour bénéficier de l'accompagnement sophia, l'Assurance Maladie contacte par courrier les personnes concernées pour les inviter à s'inscrire. Pour en savoir plus, parlez-en à votre médecin ou rendez-vous sur ameli-sophia.fr ou appelez le

0 809 400 040

Service gratuit
+ prix appel



Votre médecin traitant vous connaît bien. Il assure votre suivi médical et vous prescrit les examens de suivi recommandés. Il analyse les résultats avec vous, vous propose les traitements appropriés et vous oriente si besoin vers un médecin spécialiste (diabétologue par exemple) ou d'autres professionnels de santé.

Votre médecin traitant



Votre médecin traitant est votre interlocuteur privilégié dans le suivi de votre diabète : pensez à le consulter au moins 4 fois par an.

NB : pour être bien remboursé(e), n'oubliez pas de déclarer votre médecin traitant à votre caisse d'Assurance Maladie.



L'association française des diabétiques de Côte-d'Or

Comment faire face à l'annonce de votre diabète ?
Comment gérer votre travail et votre vie personnelle ?
Pourquoi parler de votre diabète avec vos proches ?

L'association française des diabétiques de Côte-d'Or vous invite à participer à ses réunions de groupe. Chacun a la possibilité de s'exprimer et de partager ses expériences.



La confidentialité est un principe de base, la parole n'est pas obligatoire. Ces groupes sont animés par des bénévoles « patients experts », eux-mêmes diabétiques ou proches d'une personne diabétique.



En pratique

Participation ouverte à tous (diabétique ou proche d'une personne diabétique), le 3^e samedi du mois à 14 h, dans les locaux de l'association à Dijon (coordonnées au verso).



L'éducation thérapeutique



Participez à des ateliers pour apprendre à mieux connaître votre diabète.

Apprentissage, échanges, informations... en participant aux ateliers collectifs d'éducation thérapeutique près de chez vous, vous apprenez, en petit groupe, à trouver des solutions pour changer vos habitudes (alimentation, activité physique...) et à les évaluer.

Les ateliers sont proposés par des établissements et centres de santé, des groupements de professionnels et sont animés par des professionnels de santé formés. Vous échangez vos expériences avec les autres personnes diabétiques participantes.



En pratique

Plusieurs ateliers sont proposés partout en Côte-d'Or. La participation est gratuite et ouverte à votre entourage (conjoint(e), proche...). Pour trouver le programme près de chez vous, parlez-en à votre médecin traitant ou consultez la carte au verso.

*sophia est un service du régime général de l'Assurance Maladie. Il est progressivement proposé aux assurés concernés d'autres organismes d'assurance maladie. Renseignez-vous auprès de votre organisme d'assurance maladie pour savoir si vous pouvez en bénéficier.