




Centretown Community
Health Centre

Centre de santé
communautaire du Centre-ville

420, rue Cooper
Ottawa, Ontario K2P 2N6
www.centretownchc.org 

Le programme communautaire d'éducation sur le diabète d'Ottawa

*Éducation et soutien pour
aider les gens à bien vivre avec
le diabète de type 2*

**OFFERT PRÈS DE
CHEZ VOUS!**



Chaque personne compte.

Qu'est-ce que le programme communautaire d'éducation sur le diabète?

- Des séances de groupe ou individuelles offertes à plusieurs endroits dans la région d'Ottawa
- Séances en matinée, en après-midi et en soirée
- Offert en français, en anglais et dans certaines autres langues
- Séances animées par des infirmières et des diététistes éducatrices en diabète
- Les membres de la famille et les amis sont les bienvenus
- Gratuit

Ce que nous faisons?

Nous offrons des services d'éducation et de soutien sur:

- L'alimentation saine
- L'activité physique
- La mesure de la glycémie
- Le stress et les émotions
- Le délai ou la prévention des complications
- Le soin des pieds
- L'initiation à l'insuline
- L'auto-gestion de son diabète

Quels sont les avantages de l'éducation sur le diabète?

- Demeurer en santé
- Prévenir ou retarder les complications liées au diabète
- Apprendre à faire des choix personnels éclairés
- Rencontrer d'autres personnes qui vivent avec le diabète de type 2

Qui peut s'inscrire?

Adultes qui ont le diabète de type 2:

- Maîtrisé par le régime alimentaire et/ou par les médicaments
- Qui ont besoin de commencer à utiliser l'insuline
- N'ayant pas de problèmes majeurs de santé liés à leur diabète

Adultes qui ne sont pas enceintes

Adultes qui ont le prédiabète:

- Diminution de la tolérance au glucose
- Glycémie anormale à jeun

Quels sont les prérequis pour s'inscrire?

- Diagnostic (diabète de type 2 ou prédiabète)
- Derniers résultats d'examens de laboratoire de la glycémie, si possible
- Numéro de téléphone où on peut vous rejoindre le jour

Comment s'inscrire?

**PAR TÉLÉPHONE :
613-233-6655**

**OU PAR TÉLÉCOPIEUR :
613-233-6713**



Les centres de santé
communautaire en Ontario

Membre du Réseau du diabète d'Ottawa

Parrainé par le Centre de santé
communautaire du Centre-ville pour
la Coalition des centres de
santé et de ressources
communautaires d'Ottawa

Financé par: Ministère de la
Santé et des Soins de longue durée