

Je rencontre des bénévoles formés à l'accompagnement

« La rencontre et l'échange avec d'autres personnes diabétiques procurent une aide simple mais infiniment précieuse, pour se soigner et se sentir bien avec sa maladie » Gérard – Ancien Président de la Fédération Française des Diabétiques

Partout en France, des Bénévoles Patients Experts proposent la mise en place de rencontres régulières sur la durée avec d'autres personnes diabétiques afin d'écouter, de partager, d'échanger, de reprendre confiance et d'agir pour mieux vivre avec la maladie. Ce programme de soutien gratuit, Elan solidaire, prend la forme suivante :

- Des réunions entre patients ou proches près de chez vous (8-10 personnes)
- Animées par des Bénévoles Patients Experts, certifiés en [Education Thérapeutique du Patient](#)
- Qui ont lieu 1 à 2 fois par mois sur une année dans le respect et la confidentialité des échanges
- Des rencontres individuelles sont également possibles sur demande

Les thèmes sont définis par les participants et ponctuellement, en fonction des besoins, une intervention de professionnels de santé peut avoir lieu.

Qui sont les Bénévoles Patients Experts de la Fédération ?

- Ils vivent avec le diabète ou sont proches d'une personne diabétique
- Ils sont formés par la Fédération Française des Diabétiques
- Ils favorisent l'écoute et le partage d'expériences entre pairs
- Ils facilitent la recherche de solutions adaptées aux difficultés rencontrées par chaque personne
- Ils interviennent également au sein de programmes d'éducation thérapeutique du patient (ETP) en collaboration avec des professionnels.
- Ils ne sont pas professionnels de santé.

Qui contacter pour participer ?

Une cinquantaine d'associations mettent en place le dispositif Elan solidaire. Pour trouver la plus proche de chez vous, n'hésitez pas à cliquer [ici](#) ou à contacter le standard de la Fédération : 01 40 09 24 25.

Pourquoi intégrer le programme Elan solidaire ?

« J'y suis allé juste pour voir, (...) 1 an après je me sentais mieux, plus informé et apaisé. J'assume mieux ma maladie en famille ou avec des amis. Je retourne régulièrement aux activités de l'association et j'ai de meilleurs rapports avec mon médecin ». Jean-Jacques, participant

Si vous êtes diabétique ou proche d'une personne diabétique, vous êtes peut-être quotidiennement confronté à certaines difficultés liées à votre vie avec la maladie :

- Modifier vos habitudes alimentaires

- Reprendre une activité physique régulière
- Adapter votre traitement médicamenteux
- Préserver votre vie intime, familiale, sociale et professionnelle
- Poursuivre votre projet de vie en y intégrant la maladie.

Le soutien proposé dans le cadre de ce dispositif, permet d'échanger sur ces thématiques mais aussi sur des solutions et ainsi se sentir moins seul(e) face à la maladie.

Sophia : un service d'accompagnement gratuit et complémentaire à celui de la Fédération

Complémentaire à l'accompagnement proposé par les Bénévoles Patients Experts, le service sophia, proposé par l'Assurance Maladie, donne la possibilité d'échanger par téléphone avec un infirmier-conseiller en santé, en soutien des consultations avec votre médecin.

L'inscription au service sophia est gratuite et sans engagement. Chaque adhérent est libre de quitter le service à tout moment.

Pour en savoir plus sur le service sophia, vous pouvez appeler :

- Si vous résidez en métropole : 0 809 400 040 (service gratuit + prix appel),
- Si vous résidez en Guadeloupe, Martinique ou Guyane : 0 809 100 097 (service gratuit + prix appel),
- Si vous résidez à la Réunion : 0 809 109 974 (service gratuit + prix appel).

Ou consulter le site internet de l'Assurance Maladie : ameli-sophia.fr

Télécharger [notre brochure Elan Solidaire](#)