



# DWELL

## DIABÈTE et BIEN-ÊTRE

L'INSPIRATION ET LES OUTILS NÉCESSAIRES POUR METTRE EN ŒUVRE LE  
PROGRAMME DE 12 SEMAINES DESTINÉ AUX PATIENTS



# À propos de DWELL

## Partenaires du projet

- The Health and Europe Centre (partenaire principal), Royaume-Uni
- The Blackthorn Trust, Kent, Royaume-Uni
- Université des sciences appliquées d'Artevelde, Gand, Belgique
- Analyse cinétique, Pays-Bas
- Medway Community Healthcare CIC, Royaume-Uni
- Kent County Council, Royaume-Uni
- Université Canterbury Christ Church, Royaume-Uni
- Centre Hospitalier de Douai, France

## Partenaires observateurs

- Diabetes UK, Royaume-Uni
- NHS West Kent, Royaume-Uni
- Diabetes Liga vzw, Belgique
- GGD West-Brabant, Pays-Bas
- Care Innovation Centre West-Brabant, Pays-Bas
- Avans Hogeschool, Pays-Bas
- Hogeschool Utrecht, Pays-Bas

## Financement

Le projet DWELL a été approuvé et financé par le programme européen Interreg 2 Mers 2014-2020 (cofinancé par le Fonds européen de développement régional).

## Auteurs

Ruben Vanbosseghem, Annelien Callens & Veerle Luyens (Artevelde University of Applied Sciences) en collaboration avec Anna Best (The Health and Europe Centre), Nathalie Belmas (Blackthorn Trust), Maarten Gijssel & Linda van Wijk (Kinetic Analysis), Julie Webster & Anne Eltringham Cox (Medway Community Healthcare), Stephen Cochrane (Kent County Council), prof. Eleni Hatzidimitriadou, Sharon Manship, Thomas Thompson & Rachael Morris (Canterbury Christ Church University), Marie Duezcalzada (Centre Hospitalier de Douai).

## Contact et plus d'informations

ruben.vanbosseghem@arteveldehs.be

[www.dwelldiabetes.eu](http://www.dwelldiabetes.eu)

# Table des matières

A propos de DWELL .....	1
1 Introduction.....	3
1.1 Contexte .....	4
1.2 Prise en charge du diabète dans la région Interreg 2 Mers .....	4
2 Le projet DWELL.....	6
2.1 Pourquoi DWELL ? .....	7
2.2 Qu'est-ce que DWELL ?.....	10
3 Comment DWELL est-il distribué ? .....	12
3.1 Calendrier .....	13
3.2 Enseignements tirés de la mise en œuvre du programme de 12 semaines .....	17
3.3 Facilitateur et experts .....	18
3.4 Temps et lieu .....	18
3.5 Recrutement.....	20
4 Le programme de 12 semaines .....	22
4.1 Entretien de motivation.....	23
4.2 Diabète .....	25
4.3 Activité physique.....	28
4.4 Nutrition .....	31
4.5 Bien-être.....	34
5 Outils de livraison DWELL .....	36
5.1 Types d'outils .....	37
5.2 Exemples d'application .....	37
Références.....	44

# 1 Introduction

## 1.1 Contexte

On estime que 537 millions d'adultes dans le monde vivent avec le diabète. Dans la région de l'UE, cette maladie touche plus de 61 millions de personnes. Dans les pays de la région Interreg 2 Mers, plus de 7,7 millions d'adultes sont atteints de diabète, dont 90 % de diabète de type 2. On s'attend à ce que ce nombre augmente à l'avenir, avec 69 millions de cas dans la région de l'UE et 13 % de la population d'ici 2045, ce qui entraînera davantage de complications et des coûts plus élevés pour la société (Fédération internationale du diabète (FID), 2021 ; Diabetes Liga, 2019).

La FID a indiqué qu'en 2021, plus de 170 milliards d'euros ont été dépensés pour traiter cette maladie et ses complications en Europe. C'est une maladie non transmissible à long terme qui suscite de vives inquiétudes sur le plan clinique, sociétal et économique. Des initiatives visant à accroître l'efficacité et le coût de l'autogestion sont nécessaires.

## 1.2 Prise en charge du diabète dans la région Interreg 2 Mers

La région Interreg 2 Mers couvre la zone située le long du sud de la mer du Nord et de la Manche. Le Royaume-Uni, la France, les Pays-Bas et la Belgique sont les quatre États membres de cette zone. Avec ses 29 millions d'habitants, c'est l'une des zones les plus densément peuplées d'Europe (Programme Interreg 2 Mers, 2019).

Le traitement du diabète de type 2 est organisé à la fois dans le cadre des soins primaires et secondaires. Chaque pays possède son propre système de santé. La prise en charge du diabète est donc assurée de différentes manières dans la région Interreg 2 Mers. Au Royaume-Uni, [DESMOND](#) et [X-pert](#) sont des programmes d'éducation bien connus pour les personnes atteintes de diabète de type 2. De tels programmes d'éducation structurés n'existent pas en Belgique, en France et aux Pays-Bas. Les associations de patients, les centres communautaires de santé, les caisses publiques d'assurance maladie, les zones de soins primaires, etc. proposent des séances d'information ou d'éducation à leurs membres, clients ou citoyens. Malgré toutes les bonnes initiatives en matière de soins du diabète, il manque une orientation systématique vers un programme à long terme bien structuré où l'interaction, le soutien par les pairs et le bien-être sont des pierres angulaires importantes.

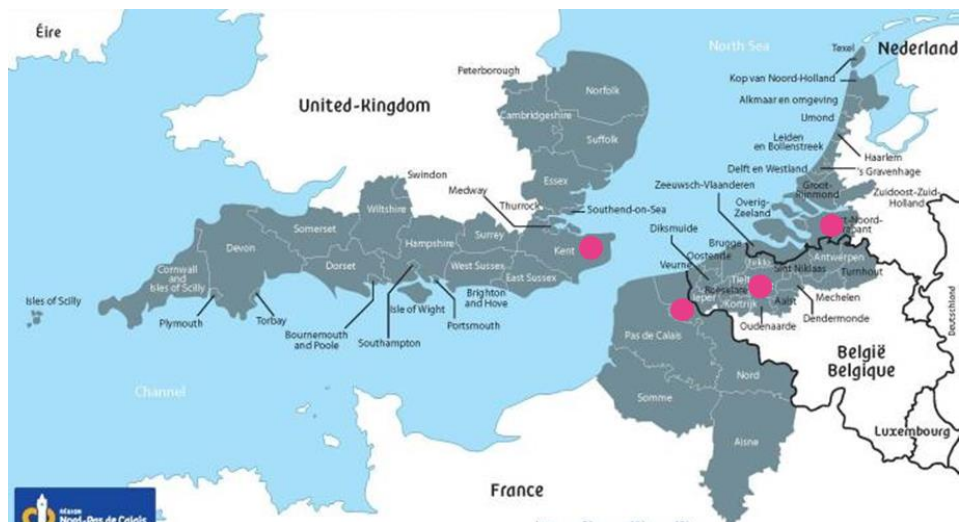


Figure 1 Zone Interreg 2 Mers

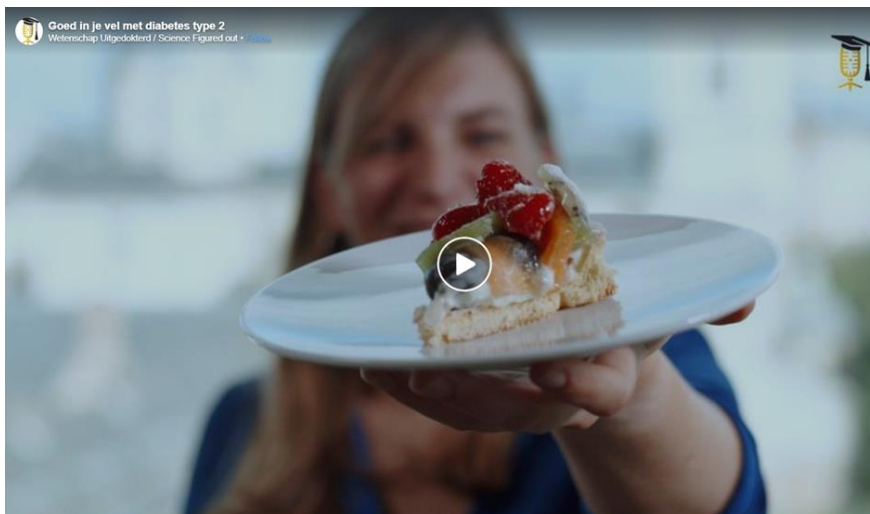
## **2 Le projet DWELL**

## 2.1 Pourquoi DWELL ?

L'objectif du projet Diabète et bien-être (DWELL) est de permettre aux patients atteints de diabète de type 2 d'accéder à un soutien personnalisé et à des contacts avec des pairs afin de leur donner les moyens de contrôler et d'autogérer leur vie, leur état de santé et d'améliorer leur bien-être.

Après le diagnostic, les personnes atteintes de diabète de type 2 se voient souvent prescrire de la metformine par leur médecin généraliste. Sans remettre en question l'efficacité des médicaments dans le traitement du diabète, les personnes atteintes de diabète de type 2 attendent une approche plus globale. Elles ont plus de questions que de réponses, recherchent des informations sur le diabète, mais ne savent souvent pas par où commencer et comment appliquer ces informations dans leur vie quotidienne. Les personnes diagnostiquées depuis plusieurs années éprouvent des difficultés à contrôler leur vie et à modifier leur comportement à long terme.

Les besoins des personnes atteintes de diabète de type 2 diffèrent d'une personne à une autre. DWELL a créé cinq personnages afin d'illustrer ces besoins. Malgré les différences individuelles, DWELL peut être une solution pour tous.



**Vidéo 1 DWELL - Se sentir bien avec le diabète de type 2**



## Enchanté de vous rencontrer !



**Bavo**

**Bavo** a récemment été diagnostiqué comme souffrant d'un diabète de type 2. Son médecin généraliste lui a prescrit des médicaments par voie orale, mais ne l'a pas informé sur un mode de vie sain ou sur la vie avec le diabète. Il est motivé pour changer de vie, mais il est aussi effrayé et inquiet pour l'avenir.

Bavo aimerait en savoir plus sur le diabète. Il n'a aucune idée du fonctionnement du corps humain et des effets du diabète sur son corps. Il cherche des informations théoriques pour comprendre son diabète. Il pense qu'il en apprendra plus sur son corps s'il commence à mesurer sa glycémie, mais il ne sait pas comment s'y prendre.

Bavo est très instruit et travaille toujours comme ingénieur.



**Ivo**

**Ivo** a également été diagnostiqué récemment comme souffrant d'un diabète de type 2. Son médecin généraliste lui a prescrit des médicaments par voie orale. Ivo se pose beaucoup de questions sur le diabète et la nutrition. Il est à la retraite et lit tous les jours des articles sur la nutrition et l'alimentation sur Internet, mais il a plus de questions que de réponses pour le moment.

Ivo est à la recherche d'informations spécifiques sur la nutrition et souhaite obtenir des réponses à ses questions.



**Zora**

**Zora** a été diagnostiquée il y a plusieurs années. Actuellement, elle prend des médicaments par voie orale, mais des injections d'insuline sont envisagées.

Elle a essayé de changer son comportement, de contrôler son diabète et sa vie pendant de nombreuses années. Les visites chez les professionnels de la santé, tels que les infirmières spécialisées en diabétologie, les diététiciens et les médecins, n'ont pas été très fructueuses, bien qu'elle ait reçu beaucoup d'informations de leur part. Un changement de comportement durable est un énorme défi pour elle.

Zora cherche à se motiver pour changer son comportement et sa vie à long terme. Zora est retraitée et tous les mercredis et vendredis, elle s'occupe de ses petits-enfants.



**Zoë**

**Zoë** est atteinte de diabète de type 2, mais aussi d'une autre maladie chronique. Elle a donc des questions spécifiques et cherche des conseils et des astuces, mais aussi davantage de contacts sociaux. Elle a récemment déménagé d'une autre ville et son réseau social est désormais limité. Sa mobilité est limitée. Elle a besoin de quelqu'un pour l'aider lorsqu'elle sort.

Zoë recherche des informations spécifiques sur le diabète et son autre maladie chronique.



**Colin**

**Colin** est diagnostiqué depuis plus de 10 ans et est sous insuline. Il a reçu beaucoup d'informations par le passé. Le diabète n'est pas une priorité pour lui en ce moment, en raison de problèmes familiaux. Il est ouvrier et n'a pas eu la chance d'aller à l'école très longtemps lorsqu'il était jeune. Il considère que sa santé et sa culture numérique sont plutôt limitées et il a quelques soucis financiers.

Colin est à la recherche de contacts et souhaite passer un moment agréable et intéressant avec ses pairs.

## 2.2 Qu'est-ce que DWELL ?

DWELL est un programme de 12 semaines destiné à soutenir les patients atteints de diabète de type 2 au moyen de séances de groupe réunissant 8 à 12 personnes. **Quatre modules** ont été définis pour créer le programme DWELL : (1) **éducation**, (2) **nutrition**, (3) **activité physique**, (4) **bien-être**. Les modules sont interconnectés et ne peuvent donc pas être omis dans le programme. Les principes de l'entretien motivationnel et du soutien par les pairs font partie intégrante du programme, à l'aide d'entretiens motivationnels.



Figure 2 Modules DWELL

Chaque module a ses propres objectifs et résultats d'apprentissage. Le développement est caractérisé par les **principes de l'alignement constructif** (Briggs & Tang, 2011). L'alignement constructif est fréquemment utilisé dans l'éducation pour la conception des programmes d'études. La stratégie d'enseignement et les méthodes d'évaluation sont développées afin de répondre aux résultats et objectifs d'apprentissage prédéterminés. Tout d'abord, les résultats de l'apprentissage et les objectifs du programme sont formulés. Ensuite, les critères d'évaluation sont élaborés et enfin, les activités sont développées. La manière dont les objectifs et les résultats d'apprentissage sont atteints peut varier en fonction de l'animateur de la session et des besoins des participants. Par conséquent, des activités différentes peuvent aboutir au même résultat.

***"La pierre angulaire de la prise en charge du diabète de type 2 est la promotion d'un mode de vie comprenant une alimentation saine, une activité physique régulière, l'arrêt du tabac et le maintien d'un poids corporel sain." (FID, 2019)***

En outre, la conception est basée sur les principes de la **promotion de la santé et de l'autogestion**.

**Les interventions d'autogestion** doivent aller au-delà de l'information sur la maladie chronique et le traitement, la gestion des médicaments et des symptômes. La gestion des conséquences psychologiques, le soutien social et les stratégies de communication, les mécanismes d'adaptation et le mode de vie sont des éléments essentiels des interventions de soutien à l'autogestion. L'acceptation de la maladie, la gestion du stress, le dépassement des obstacles à un mode de vie sain, le soutien familial, la planification de carrière, la fixation d'objectifs, la résolution de problèmes, etc. sont des éléments importants à intégrer dans un programme (Barlow et al., 2002 ; Van Hecke et al., 2016).

*"L'autogestion fait référence à la capacité de l'individu à gérer les symptômes, le traitement, les conséquences physiques et psychosociales et les changements de style de vie inhérents à la vie avec une maladie chronique. (Barlow et al., 2002)*

En outre, le programme de 12 semaines est basé sur divers modèles de changement de comportement et de promotion de la santé, tels que le **modèle transthéorique (étapes du changement)** (Prochaska & DiClemente, 1983) et la **roue du changement de comportement** (Gezond Leven, 2020).

**3 Comment DWELL est-il distribué ?**

Chaque partenaire dans les pays participants a mis en œuvre le programme DWELL sur la base des pierres angulaires, de la capacité, des ressources de l'organisation et des besoins locaux. Afin de pouvoir établir un lien avec le groupe cible et travailler au niveau local, il existe quelques différences dans la manière dont le programme DWELL a été géré dans les quatre pays.

### **3.1 Calendrier**

Le programme se déroule sur 12 semaines. Chaque semaine, une session interactive en groupe est organisée sur l'un des quatre modules. Un entretien de motivation a lieu au moins deux fois au cours du programme, une fois au début et une fois à la fin. Au cours de la première et de la douzième semaine, les participants sont invités à remplir un questionnaire à des fins d'évaluation.

À la fin de chaque cohorte, un groupe de discussion est organisé pour évaluer qualitativement le programme. En outre, les animateurs reçoivent beaucoup d'informations et de points de vue de la part des participants pendant les 12 semaines du programme, puisqu'il y a une boucle de retour d'information continue.

Lors de la mise en œuvre de DWELL ou de tout autre programme similaire, la meilleure pratique consiste à inclure des activités d'évaluation, par exemple en utilisant un groupe de discussion (dirigé par une personne indépendante) et/ou un questionnaire couvrant tous les thèmes du programme. Des éléments supplémentaires tels que le rapport coût-efficacité peuvent être ajoutés si nécessaire.

Les figures 3 et 4 illustrent la manière dont le programme de 12 semaines a été mis en œuvre dans les quatre pays.


	Belgique	Royaume-Uni
Semaine 1	 Introduction et entretien de motivation 1	 Entretien de motivation
Semaine 2	 Éducation au diabète 1	 Introduction à l'éducation au diabète et à la fixation d'objectifs
Semaine 3	 Nutrition 1	 Qu'est-ce que le diabète ?
Semaine 4	 Activité physique 1	 Gestion du poids et pleine conscience
Semaine 5	 Bien-être 1	 Sensibilisation aux glucides et méditation
Semaine 6	 Entretien de motivation 2	 Tournée des supermarchés
Semaine 7	 Éducation au diabète 2	 Activité physique et relaxation
Semaine 8	 Activité physique 2	 Complications et journaux de gratitude
Semaine 9	 Nutrition 2	 Contrôles de santé et exercices sur chaise
Semaine 10	 Bien-être 2	 Santé mentale et thérapies par la parole
Semaine 11	 Atelier de cuisine	 Entretien de motivation
Semaine 12	 Entretien de motivation 3 & clôture	 Atelier de pleine conscience et clôture

Figure 3 Exemple de programme de 12 semaines en Belgique et au Royaume-Uni

































	Les Pays-Bas	France
Semaine 1	 Introduction et entretien de motivation 1	 Introduction et entretien de motivation 1
Semaine 2	             	    Éducation au diabète, activité physique, nutrition et bien-être
Semaine 3		  Activité physique et nutrition
Semaine 4		  Activité physique et nutrition
Semaine 5		   Activité physique, nutrition et bien-être
Semaine 6		 Éducation au diabète
Semaine 7		  Activité physique et nutrition
Semaine 8		 Éducation au diabète
Semaine 9		  Activité physique et bien-être
Semaine 10		  Activité physique et nutrition
Semaine 11		    Éducation au diabète, activité physique, nutrition et bien-être
Semaine 12	 Entretien de motivation 2 & clôture	 Entretien de motivation 2 & clôture

Figure 4 Exemple de programme de 12 semaines aux Pays-Bas et en France





*Vidéo 2 DWELL au Royaume-Uni et en France*



*Vidéo 3 DWELL aux Pays-Bas*

### 3.2 Enseignements tirés de la mise en œuvre du programme de 12 semaines

L'ordre des sessions peut varier d'un groupe à l'autre, en fonction du planning et de la disponibilité du lieu, du public cible, des animateurs et des experts. Les participants, les experts, les animateurs et les chercheurs suggèrent un certain ordre logique pour le programme. C'est pourquoi nous avons créé **sept leçons apprises** qui peuvent vous aider à concevoir ou à mettre en œuvre votre propre programme :

1. Prenez suffisamment de temps au cours des premières semaines pour que les participants et les animateurs apprennent à se connaître, et au cours de la dernière semaine pour clôturer le programme.
2. Écouter les participants, leurs préoccupations et leurs questions. L'animateur peut partager des informations avec les experts afin de les intégrer dans les sessions ultérieures du programme. Cela vous permettra d'organiser le programme en fonction de la demande.
3. Certains participants ont suggéré qu'il était nécessaire de commencer par une session sur le thème du "diabète" au cours de la première et de la deuxième semaine, car il s'agit des éléments fondamentaux pour comprendre pourquoi l'activité physique, la nutrition et le bien-être sont importants.
4. Planifiez la session "Nutrition 2" à une date assez proche de la fin du programme de 12 semaines. Il est recommandé d'espacer les séances de nutrition de quelques semaines.
5. Programmez l'atelier de cuisine vers la fin du programme de 12 semaines. Les participants ont déjà acquis plus de connaissances grâce aux séances de nutrition précédentes et c'est une façon agréable de terminer le programme de 12 semaines.
6. Programmer les séances de bien-être dans la seconde moitié du programme. Les participants ont indiqué qu'il était utile de bien se connaître pour ces séances, car des informations personnelles peuvent y être partagées.
7. Intégrer de petites habitudes dans les sessions, par exemple faire une pause pour se dégourdir les jambes dans toutes les sessions, et pas seulement dans les sessions concernant l'activité physique.

### 3.3 Facilitateur et experts

Les sessions sont dirigées par un animateur et/ou un expert dans (au moins) l'un des quatre modules, comme un éducateur en diabète, un diététicien, un coach en activité physique, un podologue, un psychologue, un coach en bien-être, etc. L'animateur est une personne clé pour les participants et les experts. Il/elle suit le groupe à chaque session pendant les 12 semaines du programme, est la personne de contact et de confiance pour les participants. En fonction de la disponibilité du personnel, le rôle de l'animateur peut être combiné avec celui de l'expert.

Pour préparer les sessions, l'animateur recueille tous les documents nécessaires (polycopiés, fiches d'information, etc.) auprès des experts et informe ces derniers des questions spécifiques du groupe.

Au début des sessions, l'animateur accueille les participants et présente l'expert. Pendant la session, l'animateur joue le rôle de coach et écoute les questions, les préoccupations et les objectifs des participants. L'animateur mène les entretiens de motivation. En outre, il informe les participants de la prochaine session et de ce qu'ils doivent apporter (étiquettes alimentaires, chaussures, serviette et couteau pour l'atelier de cuisine, etc.)

L'interaction est un élément clé de toutes les sessions. Les experts informent les participants sur le thème spécifique, tandis que les participants sont invités et encouragés à partager leurs expériences au sein du groupe, à poser des questions si quelque chose n'est pas clair pour eux. Cela peut donner lieu à des discussions de groupe.

### 3.4 Heure et lieu

Le programme de 12 semaines est organisé sur une base hebdomadaire et à la même heure. Une session dure trois heures. Sur la base de notre expérience en matière de recrutement et de mise en œuvre du programme, nous présentons les recommandations suivantes :

1. Trouver une **bonne salle**.

- Le lieu doit avoir une capacité d'au moins 15 personnes, des installations pour les présentations, des tables et des chaises et suffisamment d'espace pour les exercices d'activité physique (au moins 1m<sup>2</sup> par personne).
- Veillez à ce que le lieu soit facilement accessible et familier au public cible. Ils se sentiront ainsi chez eux et à l'aise.
- L'organisation du programme dans les centres sociaux ou les centres-villes s'est avérée être une bonne idée. Le fait de se rendre dans un hôpital,

une université ou une école constitue souvent un obstacle et peut entraîner la perte de participants. Le fait d'organiser le programme le plus près possible du lieu de résidence des participants a un effet positif sur leur implication dans le programme. Le risque d'organiser ce programme dans un hôpital est qu'il donne l'impression d'être "médical".

2. Trouvez un **moment propice** à l'organisation des sessions pour le groupe cible. N'oubliez pas que le public des sessions en soirée peut être différent de celui des sessions en journée.
  - Les sessions en soirée peuvent être plus adaptées aux personnes qui travaillent. Il peut être difficile pour certains animateurs et experts d'assister aux sessions en soirée.
  - Certains jours sont plus populaires que d'autres. Faites preuve de souplesse lors de la planification des sessions et essayez de déterminer les jours qui conviennent à votre public et ceux qui ne conviennent pas. En Belgique, par exemple, le mercredi après-midi n'est souvent pas le jour idéal, car les participants risquent de ne pas pouvoir assister à la session pour des raisons de garde d'enfants. Les experts risquent également de ne pas travailler à ces moments-là pour des raisons similaires.
  - Évitez d'organiser des sessions pendant les périodes de vacances. Les participants et les experts peuvent être en congé annuel.
  - Envisagez-vous d'organiser le programme pendant le week-end ? Vérifiez si votre personnel et votre public cible sont disponibles.
3. Tous les participants ne pourront pas assister à toutes les sessions. Ne les excluez pas du programme, mais essayez de les informer de ce qu'ils ont manqué et d'écouter leurs questions.



**Bavo**

*"Le programme DWELL étant organisé le soir, j'ai pu le combiner avec mon travail à temps plein."*

### Mise en place du lieu

Le programme s'adresse à des groupes de 8 à 12 participants. Par conséquent, les exigences en matière de capacité de la salle sont plutôt limitées. Il est recommandé

d'aménager la salle en forme de U, car les experts ont souvent recours à une présentation. Cela permet aux participants de suivre les informations et les illustrations présentées par l'animateur ou l'expert. Les participants préfèrent souvent occuper les mêmes sièges, ce qui contribue à créer un environnement sûr.

### 3.5 Recrutement

Toute personne âgée de 18 ans ou plus souffrant de diabète de type 2 peut être recrutée pour participer au programme DWELL. Les personnes atteintes d'autres types de diabète, par exemple le diabète de type 1 ou le diabète gestationnel, ne sont pas considérées comme faisant partie du groupe cible de ce programme. Elles doivent être orientées vers d'autres programmes, le cas échéant.

DWELL a utilisé diverses stratégies de communication et de recrutement. Il peut être difficile de recruter des participants, en fonction du type d'organisation, du réseau, du public cible et des stratégies de communication existantes. Les recommandations suivantes peuvent vous aider à obtenir l'adhésion des participants.

- **Créez une filière d'orientation** en fonction du type de votre organisation : si vous organisez le DWELL pour vos propres clients ou membres (par exemple, en tant qu'hôpital ou centre de santé communautaire), les médecins, les infirmières et le personnel paramédical peuvent vous aider à faire passer le message et à inviter des personnes de leur clinique. Si vous recherchez des participants qui ne sont pas encore connus au sein de votre organisation, vous pouvez créer une filière d'orientation en collaboration avec d'autres organisations locales, des médecins généralistes, etc. Prenez le temps d'aller à la rencontre des services et groupes locaux qui sont en contact avec votre public cible. Indiquez dans le parcours d'orientation comment les participants doivent s'inscrire, où ils peuvent trouver de plus amples informations, etc. N'attendez pas trop des concurrents sur le terrain qui proposent leurs propres programmes spécifiques pour ce groupe cible.
- **Faites appel à l'équipe de communication** de votre organisation. Elle peut vous aider à élaborer une stratégie de recrutement et de communication, à mettre en place une promotion hors ligne et en ligne, etc.
- **La promotion hors ligne** comprend l'utilisation de dépliants, d'affiches dans les cabinets de médecins généralistes, les zones communautaires, les supermarchés, etc. Ne sous-estimez pas le pouvoir des ambassadeurs locaux (pairs) et le bouche-à-oreille de participants ou de membres satisfaits. La communication par voie de presse peut vous aider à atteindre le public cible en publiant une annonce dans les journaux ou les magazines locaux.
- **La promotion en ligne** comprend les courriels, les bulletins d'information de votre propre organisation ou d'organisations externes, la publicité sur les médias sociaux ou les applications, la connexion via des communautés en ligne, etc.



## **4 Le programme de 12 semaines**

## **4.1 Entretien de motivation**



L'entretien de motivation est une conversation individuelle entre le participant et le facilitateur. Il a lieu au début et à la fin du programme. Les participants et les animateurs doivent apprendre à se connaître. L'animateur obtient un meilleur aperçu des antécédents et de la motivation du participant. À la fin du programme de 12 semaines, un deuxième entretien de motivation a lieu pour évaluer les objectifs, revenir sur les 12 semaines écoulées, se projeter dans l'avenir et fixer de nouveaux objectifs si nécessaire.

Des techniques d'entretien motivationnel telles que "établir la volonté de s'engager", "exprimer de l'empathie", "écouter de manière réfléchie", "aborder l'ambivalence entre les objectifs, les valeurs et/ou le comportement", "s'adapter à la résistance", "évoquer la motivation intrinsèque" et "utiliser des affirmations" (Miller & Rollnick, 2013) sont appliquées pour fixer des objectifs réalistes et parler des efforts, des progrès et des obstacles.

Veillez à ce que les animateurs soient formés à l'entretien motivationnel et à ce que suffisamment de temps soit alloué à ces conversations.



**Ivo**

- **Nom : Ivo**
- **Âge : 67 ans**
- **Diabète de type 2 diagnostiqué depuis : deux mois**
- **Traitement médical : pilules de metformine**
- **Avez-vous déjà participé à d'autres programmes d'éducation ? Non**
- **Objectifs : "D'ici la fin du programme, je veux..."**
  - perdre du poids. Chaque kilogramme compte.
  - comprendre l'impact de la nutrition sur le diabète.
  - être capable de lire les étiquettes des produits alimentaires lorsque je vais au supermarché
  - ont un meilleur niveau d'HbA1c
  - Je me sens à nouveau maître de ma vie"

## **4.2 Diabète**

Pour les personnes atteintes de diabète et celles qui risquent de le développer, l'éducation est nécessaire pour prévenir l'évolution de la maladie et/ou l'apparition de complications. Des études ont montré que l'éducation au diabète est efficace, bien que les services éducatifs soient sous-utilisés. Ce module est dirigé par une infirmière spécialisée en diabétologie. Un podologue est impliqué dans le thème des soins des pieds.

#### 4.2.1 Quels sont les objectifs de ce thème ?

Les participants ayant suivi ce module pourront



- avoir des connaissances sur le diabète de type 2, ses complications, son traitement, ses droits, ses remboursements et un mode de vie sain
- savoir comment prévenir les complications aiguës et chroniques
- être en mesure de définir les obstacles qu'ils rencontrent pour adopter un mode de vie sain
- être en mesure de définir comment surmonter ces obstacles
- être capable de se fixer ses propres objectifs pour parvenir à un mode de vie sain



**Zora**

*"Les infirmières, les médecins et les diététiciens spécialisés dans le diabète m'ont informé sur le diabète de type 2 il y a des années, mais il était bon de rafraîchir les connaissances."*

#### 4.2.2 En quoi consiste ce module ?

Au cours de ces sessions, les participants explorent le diabète. La physiologie du corps humain est expliquée pour les aider à comprendre ce qui se passe dans leur corps. Souvent, les participants ne savent pas très bien ce qu'est le diabète de type 2 : les causes, les conséquences, les symptômes, les complications, le traitement, les médicaments et les recommandations. En outre, des informations sont données sur leurs droits et obligations, les remboursements, les professionnels de santé qu'ils peuvent consulter, etc. L'infirmière spécialisée en diabétologie apprend aux participants à mesurer leur glycémie. Le podologue informe les participants sur les exigences de bonnes chaussures et sur la manière de prendre soin de leurs pieds pour éviter les problèmes de pieds.



**Bavo**

*"Au début du programme DWELL, je ne connaissais même pas la différence entre le diabète de type 1 et le diabète de type 2. Maintenant, je comprends ce qui se passe dans mon corps".*

## **4.3 Activité physique**

L'activité physique est l'un des éléments clés de l'éducation au diabète et d'un mode de vie sain. L'objectif de ce module est d'inciter les participants à pratiquer une activité physique. L'objectif principal de ce module est d'amener les gens à être physiquement actifs, à se sentir en sécurité et à prendre du plaisir. Ce module est animé par un coach en activité physique.

#### 4.3.1 Quels sont les objectifs de ce thème ?

Les participants ayant suivi ce module seront en mesure de



- s'échauffer, s'étirer et faire des exercices
- quantifier leur activité physique et la comparer à ce qui est recommandé
- se fixer un objectif d'activité physique quotidienne
- dresser la liste de leurs points forts et de leurs obstacles et trouver des solutions pour surmonter ces obstacles



**Ivo**

*"Au cours de cette session, j'ai appris que j'étais moins active que je ne le pensais. Maintenant, je vais me promener avec mon voisin deux fois par semaine. Même quand il pleut !*

#### 4.3.2 En quoi consiste ce module ?

Les sessions consistent en des informations théoriques et pratiques basées sur les lignes directrices et les recommandations nationales et internationales en matière d'activité physique. Des exercices sont intégrés afin de sensibiliser les participants à leur activité physique et à leur comportement. En outre, des exercices d'échauffement et d'étirement sont démontrés et pratiqués en groupe. Les participants échangent leurs expériences, leurs conseils et leurs astuces pour être plus actifs physiquement au cours de leurs activités quotidiennes à la maison, au travail, pendant leur temps libre, dans les activités ménagères et à différents niveaux d'intensité.



**Colin**

*"Lorsqu'il y a une pause publicitaire à la télévision, je me lève et je fais quelques exercices que nous avons appris pendant les sessions.*

Les participants sont invités à y réfléchir, à se fixer de nouveaux objectifs et à décrire les obstacles réels et/ou potentiels. Certains participants sont curieux de quantifier leur activité physique et se posent des questions sur les applications pour smartphones, les traqueurs d'activité et les montres intelligentes. Ces outils seront présentés et discutés au cours des sessions afin de familiariser les participants avec cette technologie et d'avoir des attentes réalistes.



**Zoë**

*"Pendant la journée, j'essaie de me lever toutes les heures et d'interrompre mon comportement sédentaire. Je reste souvent assis trop longtemps sur ma chaise ou mon canapé. Pendant les sessions DWELL, je remarque même que les experts et le groupe se lèvent toutes les 30 minutes."*

## **4.4 La nutrition**



La nutrition est également l'un des éléments clés de l'éducation au diabète et d'un mode de vie sain. Elle affecte directement la glycémie et la tension artérielle. Prendre les bonnes décisions pour une alimentation saine et un mode de vie sain est complexe.

Ce module se compose de plusieurs séances d'informations théoriques et pratiques et d'un atelier de cuisine. Les séances sont animées par une diététicienne.

#### 4.4.1 Quels sont les objectifs de ce thème ?

Les participants qui suivent ce module...



- être capable de lire et de comprendre correctement les étiquettes des produits alimentaires
- être capable de faire des choix plus sains lorsqu'ils achètent des aliments dans une épicerie ou un supermarché
- être capable de préparer un repas sain
- être conscient de son mode d'alimentation et de ses habitudes dans la vie quotidienne
- connaître les recommandations, les normes et les avantages d'une alimentation saine



Ivo

*"J'essaie de manger plus de légumes et de contrôler les portions que je mange. Lorsque je bois de l'alcool, j'essaie de me limiter à un verre et de l'apprécier encore plus."*

#### 4.4.2 En quoi consiste ce module ?

Les participants sont invités à explorer leurs comportements alimentaires. Il existe de nombreux mythes concernant la nutrition et les gens lisent beaucoup de choses sur les aliments et les produits sains. Le message clé est de prendre de petites mesures pour changer les habitudes alimentaires et le comportement. Cela augmente les chances d'un changement de comportement durable.



Colin

*"Parce que je comprends maintenant les étiquettes des produits alimentaires, je prends mon temps au supermarché pour trouver les produits qui me conviennent. "*

Les participants sont encouragés à discuter des étiquettes des produits alimentaires et de la manière de les lire. Cela permet de faire des choix plus sains lorsque l'on fait ses courses dans une épicerie ou un supermarché et lorsque l'on prépare un repas.

L'atelier de cuisine est un moyen d'inciter les participants à préparer un repas sain et délicieux et d'intégrer les acquis des sessions précédentes.



**Bavo**

*"J'avais l'habitude de boire beaucoup de coca et de coca light avant de commencer DWELL. Je n'avais pas envie d'un verre d'eau. Maintenant, je bois un litre d'eau par jour. C'est délicieux avec de la menthe fraîche. Ma femme n'en croit pas ses yeux !*

## **4.5 Bien-être**

La colère, le déni, la dépression et le stress sont souvent présents chez les personnes vivant avec le diabète. Le bien-être est personnel et autodéterminé. Le diabète affecte l'ensemble du mode de vie, y compris la santé mentale et la vie psychosociale. Ce module porte sur la recherche d'un bon équilibre de vie.

#### 4.5.1 Quels sont les objectifs de ce thème ?

Les participants ayant suivi ce module seront en mesure de



- décrire leurs propres sentiments et accepter le fait d'être diabétique
- décrire ses propres forces, talents, obstacles et pièges pour gérer son diabète avec succès
- se sentir confiant, soutenu et responsabilisé
- se sentir heureux et détendu

#### 4.5.2 En quoi consiste ce module ?

Idéalement, les séances sont animées par un psychologue, un psychothérapeute ou une infirmière sociale. Au cours des séances, les participants sont invités à explorer leur connaissance d'eux-mêmes. Les participants utilisent des déclencheurs pour se faire une idée de leurs propres forces et talents afin de se sentir plus en contrôle de leur vie et de leur diabète. Par conséquent, les obstacles et les pièges réels ou potentiels sont décrits. Les expériences échangées au cours de ces sessions aident les participants à apprendre les uns des autres à faire face au diabète, à communiquer avec leur entourage au sujet de leur diabète et à accepter leur situation. Un environnement sûr et respectueux est encore plus crucial dans ces sessions que dans les autres, car des histoires très personnelles peuvent y être racontées.



**Zora**

*"J'ai beaucoup appris sur moi-même et sur la façon dont je fais face à mes maladies. Je me sens plus confiante et j'ai le courage de sortir de chez moi à nouveau."*



**Colin**

*"Cela m'a vraiment aidé d'écouter les expériences et les conseils des autres participants. Nous avons passé un bon moment pendant les sessions. J'ai beaucoup appris. Le diabète est une chose sérieuse, mais nous nous sommes aussi beaucoup amusés !"*

## **5 Outils pour livrer DWELL**

## 5.1 Types d'outils

Divers outils ont été utilisés pour mettre en œuvre le programme de 12 semaines. Tout d'abord, des plans de cours ont été élaborés pour les experts et les animateurs qui ont dispensé le programme. En outre, des outils spécifiques ont été créés dans les différents pays pour aider les experts, les animateurs et les participants. Ce chapitre présente plusieurs exemples.

## 5.2 Exemples

### 5.2.1 Infographie

Les infographies suivantes (en néerlandais) ont été utilisées en Belgique pour informer les participants, par exemple sur leurs droits (voir figure 5) ou sur l'utilité d'une application mobile (voir figure 6).



Figure 5 Droits infographiques (partie 1)



Figure 6 Applications mobiles d'infographie

### 5.2.2 Feuilles de travail

Les fiches de travail suivantes (en néerlandais) ont été utilisées en Belgique pour aider les participants à adopter un mode de vie plus sain.

**Leven met diabetes type 2**  
**Voeding**

artevelde hogeschool  
interreg 2 Seas Mers Zeeën  
DWELL

**✓ Deze zaken wil ik veranderen in mijn eetpatroon:**

.....

.....

.....

**✗ Met deze voedingsmiddelen wil ik bewuster omgaan:**

.....

.....

.....

**\*** Op zoek naar extra voedingsadvies? Vraag raad aan een diëtist

**\*** Ben je op zoek naar recepten? Check de website [www.dwelldiabetes.eu](http://www.dwelldiabetes.eu)

**Ik heb nog vragen over ...**

.....

.....

.....

**Tips:**

- Eet gevarieerd
- Schep je bord voor de helft vol met verschillende (seizoens)groenten
- Vervang snoep door een hand noten
- Maak een weekmenu op
- Vergelijk bij het winkelen de verpakkingen om bewuster producten te kopen

**\*** [www.dwelldiabetes.eu](http://www.dwelldiabetes.eu)

Figure 7 Feuille de travail sur la nutrition

**Leven met diabetes type 2**

artevelde hogeschool  
interreg 2 Seas Mers Zeeën  
DWELL

**Beweging: .....dag ..../2020**

.....

.....

.....

**\***

- Probeer het grootste deel van de dag **licht** te bewegen
- Doorbreek het zitten elke 30 minuten door even recht te staan of rond te wandelen
- Wissel meermaals per week lichte beweging af met beweging met **matige of hoge intensiteit**

**✓ Hier ben ik goed in:**

.....

.....

.....

**✗ Deze tips wil ik proberen:**

.....

.....

.....

**\*** Wist je dat je een verwijsbrief kan vragen aan de huisarts om samen met een 'Bewegen op verwijzen coach' aan de slag te gaan?

**\*** Ben je op zoek naar een locatie of vereniging om meer te bewegen? Neem een kijkje op de website van je stad of gemeente.

**\*** [www.dwelldiabetes.eu](http://www.dwelldiabetes.eu)

Figure 8 Feuille de travail Activité physique (partie 1)



**Leven met diabetes type 2**  
**Beweging**



**Leven met diabetes type 2**  
**Beweging**

**Deze beweegtips heb ik geprobeerd:**

1 .....	4 .....
2 .....	5 .....
3 .....	6 .....

**Hoe heb je dit ervaren?**

.....

**Wat vond je een succes?**

.....

**Welk voordeel leverde dit op?**

.....

**Hoe kan jij zorgen dat het een succes blijft?**

.....

\* [www.dwelldiabetes.eu](http://www.dwelldiabetes.eu)

**Met welke tips had je het moeilijk?**

.....

**Wil je dat het een succes wordt?**

**Ja**

**Hoe kan jij er voor zorgen dat het een succes wordt?**

.....

**Nee**

**Welk alternatief kan wel een succes worden?**

.....

\* [www.dwelldiabetes.eu](http://www.dwelldiabetes.eu)

Figure 9 Feuille de travail sur l'activité physique (partie 2)

Figure 10 Feuille de travail sur l'activité physique (partie 3)

### 5.2.3 Communauté en ligne

Pendant ou après le programme, les participants prennent l'initiative de rester en contact avec les participants de leur propre cohorte, d'autres cohortes et/ou les ambassadeurs. C'est pourquoi des groupes Facebook et des groupes WhatsApp ont été créés. D'autres participants préfèrent rester en contact en utilisant le courrier électronique ou une page communautaire sur le site web de DWELL.

### 5.2.4 Informations en ligne

Tous les partenaires de mise en œuvre ont créé un site web DWELL pour offrir un soutien et des informations en ligne à leurs participants. Sur ces sites web, on peut trouver des informations concernant les quatre thèmes DWELL, par exemple des recettes, des informations sur les organisations et événements locaux, des ambassadeurs, des informations à lire, des liens vers des vidéos externes,... Quelques exemples sont présentés ci-dessous.

Liens du site web :

- [www.dwelldiabetes.eu](http://www.dwelldiabetes.eu)
- [Site web Belgique](#)
- [Site web France](#)
- [Site web Royaume-Uni](#)



- [Site web des Pays-Bas](#)



DWELL

Diabète de type 2

Activité Physique

Alimentation

Bien-être

Communication

Interreg

2 Seas Mers Zeeën

DWELL

European Regional Development Fund

## DWELL Diabète Type 2

### "Les émotions sont faites pour être partagées."

Marc LEVY



#### Emotions

Les émotions sont innées, authentiques, inconscientes. Elles contribuent à notre protection et sont essentielles à notre existence ! Ressentir ces émotions nous motivent à changer et à transformer notre environnement.

Nous avons 4 émotions principales :

- La **Peur** qui permet de prendre conscience d'un danger inconnu et d'adapter son comportement. Nous avons un besoin de protection. [La Peur se rapporte au Futur.](#)
- La **Colère**, face à la frustration, la blessure, sert à mobiliser notre énergie pour faire bouger les choses. Nous avons un besoin de changement. [La Colère se rapporte au Présent.](#)
- La **Tristesse**, face à la séparation, la perte, la distance, sert à nous faire accepter ce qui ne peut être changé. Nous avons un besoin de réconfort. [La Tristesse se rapporte au Passé.](#)
- La **Joie**, face à la rencontre, le succès, la liberté sert à partager avec les autres. Nous avons un besoin de partage. [La Joie est Intemporelle.](#)



Vous souhaitez discuter ?

Figure 11 Informations en ligne : Bien-être (<https://www.dwell-diabete.com/emotions>)



DWELL

Diabète de type 2

Activité Physique

Alimentation

Bien-être

Communication

Interreg

2 Seas Mers Zeeën

DWELL

European Regional Development Fund

## DWELL Diabète Type 2

### Vos recettes

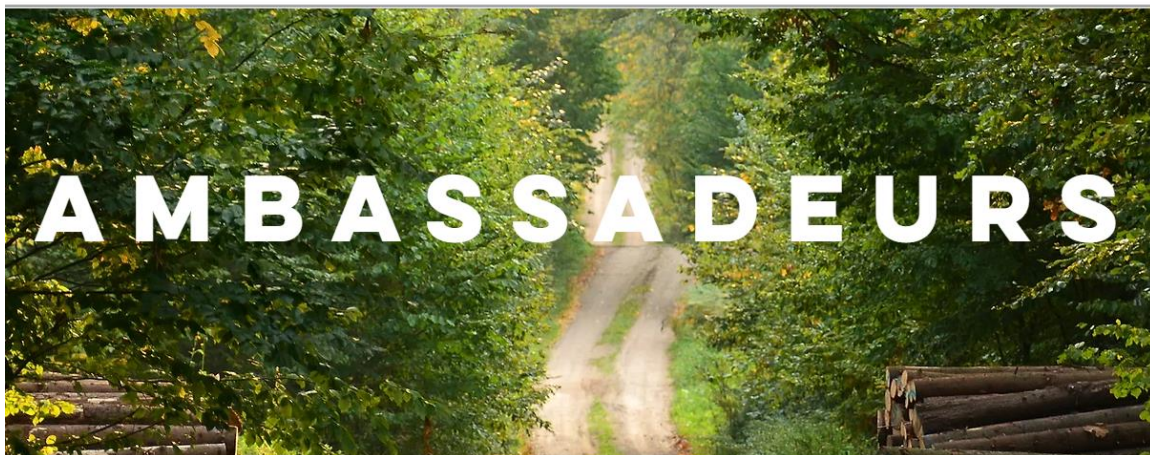


Les recettes salées



Les recettes sucrées

Figure 12 Informations en ligne : Nutrition - recettes (<https://www.dwell-diabete.com/recettes>)



Op deze pagina vindt u de verhalen van onze ambassadeurs. Indien zij hier toestemming voor hebben gegeven, kunt u hier ook hun contactgegevens vinden. Wanneer u vragen heeft, kunt u met hen persoonlijk contact opnemen.

**Figure 13 Informations en ligne : Ambassadeurs** (<https://www.dwelldiabetes.nl/ambassadeurs> et <https://www.dwell-diabetes.co.uk/ambassadors>)



## What is Diabetes?



Diabetes is a disease in which your blood glucose (blood sugar) levels are too high.

There are several different types of diabetes. There are also several sub types of diabetes with more being identified as we become able to test in greater detail.



Figure 14 Informations en ligne : Qu'est-ce que le diabète ? (<https://www.dwell-diabetes.co.uk/>)

## Websites & apps

Er bestaan heel wat websites en applicaties die je kunnen helpen om je diabetes onder controle te krijgen en om een gezonde(re) leefstijl te bereiken en vol te houden. We geven op deze website voorbeelden van websites en applicaties. Deze oplijsting maakt het mogelijk om met de apps aan de slag te gaan. Wil je zelf nog een app aanbevelen? Laat het ons weten via het [contactformulier](#).

### Dé app bestaat niet



Aangezien dé app niet bestaat en iedereen eigen verwachtingen heeft van een applicatie, is het mogelijk dat niet alle apps op deze website voldoen aan jouw verwachtingen. Misschien hecht jij meer belang aan de gebruiksvriendelijkheid, lay-out, privacy,... van de app dan iemand anders.

### Apps met een certificaat



Er zijn heel wat apps te vinden in de app stores van oa. Google, Apple en Microsoft. De meeste van hen zijn niet medisch getest en bijgevolg niet steeds nauwkeurig en accuraat. Toch zijn er ook apps die ondertussen wel gevalideerd zijn en een CE gecertificeerd medisch hulpmiddel zijn. Dit betekent echter niet dat hun verbinding steeds veilig is, of ze hun sociaal-economische meerwaarde bewezen hebben en terugbetaald worden door het RIZIV. Meer info kan je terugvinden via <https://mhealthbelgium.be>.

Figure 15 Informations en ligne : Sites web et applications (<https://dwelldiabetesbelgium.wixsite.com/dwell-be/websites-apps>)



## Références

- Barlow, J., Wright, C., Sheasby, J., Turner, A. et Hainsworth, J. (2002). Self-management approaches for people with chronic conditions : a review. *Patient Education and Counseling*, 48 (2), 177-187).
- Biggs, J. et Tang, C. (2011). Teaching for Quality Learning at University (Enseigner pour un apprentissage de qualité à l'université). Maidenhead, UK : Open University Press.
- Ligue contre le diabète (2019). *Leven met diabetes*. <https://www.diabetes.be/nl/leven-met-diabetes>
- Gezond Leven (2020). Gedragswiel. <https://www.gezondleven.be/gezond-leven-gezonde-omgeving/gedragswiel>
- Miller, W.R. & Rollnick, S. (2013) Motivational Interviewing : Helping people to change (3e édition). Guilford Press.
- Prochaska, J. O. et DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking : Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390-395.
- Fédération internationale du diabète (2021). *Atlas du diabète de la FID*. <https://diabetesatlas.org/>
- Programme Interreg 2 Mers (2019). *Domaine du programme*. <https://www.interreg2seas.eu/en/content/programme-area>
- Van Hecke, A., Heinen, M., Fernández-Ortega, P., Graue, M., Hendriks, J. M. L., Høy, B., Köpke, S., Lithner, M., & Van Gaal, B. G. I. (2016). Systematic literature review on effectiveness of self-management support interventions in patients with chronic conditions and low socio-economic status, *Journal of Advanced Nursing*, 73 (4), 775-793.