Mouvement Slow Diabète : clap de fin du programme Ma nouvelle année 2024 !

Le succès était au rendez-vous du dernier programme en date du mouvement Slow Diabète. Alors qu'il vient de se terminer, nous souhaitons remercier les 18 362 personnes inscrites pour leur fidélité, ainsi que les experts du diabète pour leur participation à cette initiative !

Le programme Slow Diabète Ma Nouvelle Année 2024 s'est déroulé du 20 janvier au 18 février 2024. Il a invité toutes les personnes inscrites à avancer vers les projets de vie qui leur tiennent à cœur, avec le diabète pour compagnon.

Le Slow Diabète fait partie des actions développées par la Fédération pour soutenir les personnes atteintes de diabète et leurs proches. Accessibles à distance, ces programmes présentent des contenus variés pour répondre à vos besoins en lien avec la maladie.

Ainsi, au cours des trois semaines du programme Ma nouvelle année 2024, les participants ont eu accès à plusieurs interventions exclusives de professionnels de santé et de patients, le tout articulé autour de 7 modules thématiques :
Lundi : Stabiliser ma glycémie/mon diabète.
Mardi : Prendre soin de ma santé mentale.
Mercredi : Avancer vers mes objectifs de vie.
Jeudi : Poser mes questions en direct
Vendredi : Bouger plus, et mieux.
Samedi : Cuisiner autrement.
Dimanche : Rencontrer d'autres personnes diabétiques.

Plusieurs questions ont ainsi été abordées. Parmi elles :

- Comment détecter et maîtriser mes pensées négatives ?
- Comment retrouver le sens de ma démarche sportive ?
- Quels sont les impacts de l'environnement sur les glycémies ?
- Comment réguler ma consommation de tabac ?

Quel bilan tirer de ce programme ?

Dans l'objectif de mieux répondre à vos besoins et d'améliorer continuellement nos programmes, nous vous demandons à la fin de chaque programme de répondre à un court questionnaire de satisfaction. À ce jour, près de 500 d'entre vous ont déjà pris le temps de répondre et nous vous en remercions ! Les premières analyses ont permis d'en tirer quelques enseignements :

- Qui sont les participants ? Environ deux tiers sont des femmes, et plus de la moitié des participants sont atteints de diabète de type 2. Les participants atteints de diabète de type 1 sont un peu moins nombreux mais représentent tout de même plus d'un tiers des inscrits. On compte aussi quelques personnes atteintes de diabètes rares ou de diabète gestationnel, des proches et des professionnels de santé que nous sommes ravis d'accueillir.
- Ont-ils apprécié le programme ? Oui ! Sur une échelle de 1 à 5 (1 signifiant pas du tout et 5 tout à fait), 74% des personnes donnent une note globale entre 4 et 5 au programme.

C’est vous qui en parlez le mieux !

Adrien : *« Bonsoir à toute l'équipe de SLOW DIABÈTE. Merci pour ces trois semaines que vous venez de me faire passer. Et c'est avec grand plaisir que j'espère vous rejoindre à nouveau cet été pour la prochaine édition. Bien qu’ayant répondu à votre questionnaire en ligne je tenais à ajouter que ce programme de qualité a été une aide précieuse pour moi alors que l’on vient de me diagnostiquer un DT2. Les interventions des professionnels de santé (diabétologues et nutritionnistes) particulièrement bienveillants et pédagogues ont été pour moi très instructives. L’effet « communauté » est également très précieux. Félicitations pour cette initiative et je ne manquerai pas de suivre les prochaines éditions. »*

Marguerite : *« Ce programme m'a aidée à mieux comprendre le diabète. Les conseils m'ont motivée à accepter et à mieux gérer ma maladie. Merci beaucoup à toute l'équipe. »*
Irène : « J’ai grand plaisir à visionner les vidéos de tous les intervenants, cela me fait réviser ou apprendre plein de choses en toute convivialité. »
Lise : « Ce programme apporte de la sérénité dans la gestion du diabète »
Jean-Claude : « Continuez, la prise de conscience de cette maladie est très difficile, elle n’a pas sa place dans le monde du travail, vous écoutez aide énormément merci »

Et vous ? Envie de rejoindre le mouvement ?

Deux à trois fois par an, la Fédération Française des Diabétiques met à disposition ces programmes Slow Diabète exclusifs, avec des thématiques variées et des interventions d’experts du diabète toujours plus riches. Parallèlement, un programme récurrent, Slow Diabète Mon quotidien, est disponible toute l’année sur inscription gratuite et permet aux personnes qui le souhaitent de découvrir le mouvement à tout moment. N’attendez plus et rejoignez, vous aussi, l’aventure Slow Diabète gratuitement, en remplissant le formulaire d’inscription !

Découvrez également sans plus attendre nos programmes d’accueil spécial DT1 et spécial DT2 ici

Nous vous attendons nombreux ! ?