

Conseils pour gérer votre diabète

Surveiller le taux de glucose (sucre) sanguin ne suffit pas si vous voulez prendre en main votre diabète. Les conseils ci-dessus combinés aux visites régulières auprès de votre équipe de diabète vous permettront de contrôler efficacement la maladie et de rester en santé. N'oubliez pas que la personne la plus importante pour prendre soin de votre santé, c'est vous.



- Mangez trois repas équilibrés par jour sans oublier les aliments riches en fibres (les céréales entières, les légumes et les fruits). Limitez votre consommation de sucre (comme les boissons gazeuses, les desserts, les friandises), de matières grasses et de sel.



- Bougez! Fixer-vous comme objectif de faire au moins 30 minutes d'exercice aérobique par jour, cinq jours par semaine, et de la musculation plusieurs fois par semaine.



- Discutez avec votre équipe de professionnels de la santé de la fréquence de vos tests glycémiques et des objectifs que vous devriez vous fixer.



- Prenez vos médicaments sur ordonnance, même si vous vous sentez bien, et mettez à jour la liste de médicaments à revoir avec votre médecin lors des rendez vous.



- Discutez avec votre équipe de diabète de vos résultats de dosage d'HbA1c pour savoir quels sont les niveaux désirables et comment les atteindre.



- Maintenez une saine pression artérielle (elle doit être inférieure à 130/80 mmHg).



- Gardez à l'esprit vos résultats et vos objectifs en ce qui concerne les gras (cholestérol) sanguins.



- Arrêter de fumer. Parlez-en à votre équipe médicale pour savoir quelles sont les ressources à votre disposition.



- Parlez à votre professionnel de la santé de tout sentiment de dépression ou de colère que vous éprouvez.



- Examiner vos pieds chaque jour pour repérer les coupures, les boursoufflures, les zones chaudes et rouges et les oignons. Prenez soin de faire examiner vos pieds par un professionnel au moins une fois par année.



- Brossez-vous les dents et passez le fil dentaire tous les jours. Adoptez un horaire régulier d'examens dentaires et de la vue.

SURVEILLANCE GLYCÉMIQUE DU DIABÈTE DE TYPE 2 SANS INSULINOTHÉRAPIE



RECOMMANDATION

La plupart des diabétiques de type 2 qui contrôlent leur maladie par un médicament ou seulement par l'alimentation n'ont pas besoin de doser régulièrement leur glycémie



Diabétique de type 2

+



Mode de vie

OU



Médicaments



Même si la plupart des diabétiques de type 2 sans insulinothérapie n'ont pas besoin de dosages glycémiques quotidiens, je devrais envisager des dosages plus fréquents si :

- ✓ Mon médicament (p. ex. le glyburide) risque de provoquer chez moi une hypoglycémie (glucose sanguin trop bas). Demandez à votre docteur de vous fournir la liste complète des médicaments qui pourraient vous exposer à l'hypoglycémie.
- ✓ Je suis à risque de développer une hypoglycémie (p. ex. si j'ai déjà souffert d'hypoglycémie grave ou fréquente lors d'un effort physique soudain ou quand mon alimentation n'était pas adéquate).
- ✓ Ma glycémie est mal contrôlée (il faudrait plus de surveillance pour guider le changement de traitement).
- ✓ Mes médicaments contre le diabète ont changé (ma glycémie variera en réponse au nouveau traitement).
- ✓ Je suis malade (la maladie changera peut-être ma glycémie).
- ✓ Je suis enceinte ou je prévois l'être.

Les résultats des dosages devraient prévenir l'hypoglycémie et vous guider afin d'adapter votre posologie.

Patient: _____

Signature du professionnel de la santé : _____