



Moi, ma santé et mon équipe de soins

Faites connaissance avec votre équipe. Restez en contact. **Préparez-vous à recevoir des soins pour le diabète.** Prenez les mesures nécessaires.

Comment devez-vous vous préparer à votre rendez-vous ?

- Faites vos examens de laboratoire avant votre consultation.

- Apportez une liste de tous les médicaments que vous prenez, incluant les médicaments en vente libre et les suppléments. Demandez à votre équipe de soins de renouveler vos ordonnances de médicaments, si nécessaire.

- Apportez votre registre de glycémie dans lequel vous avez inscrit les valeurs obtenues. Celles-ci peuvent aussi être imprimées à partir de votre glucomètre.

- Partagez les notes ou les renseignements obtenus lors de vos consultations avec tous vos fournisseurs de soins de santé. Par exemple, il est possible que votre pharmacien vous ait suggéré, lorsque vous avez acheté vos médicaments, de consulter plus régulièrement votre éducateur en diabète, d'avertir votre médecin de cette recommandation lors de votre prochaine visite et de lui demander de vous référer à un centre ou programme adapté à vos besoins. Utilisez la fiche « Remarques de mon équipe de soins de santé » pour vous assurer que tous les membres de votre équipe de soins soient constamment au courant de votre situation.

Ce que vous devez espérer de votre équipe de soins pour le diabète

- Quatre rencontres par année pour vous dispenser les soins nécessaires pour le traitement de votre diabète.

- Des conversations sur l'activité physique et l'exercice, la nutrition, les choix alimentaires, le tabagisme, l'humeur, le stress et la fonction sexuelle.

- Des conversations sur le contrôle de votre glycémie et des renseignements sur d'autres sujets, comme l'auto-surveillance de la glycémie, la conduite automobile, l'hypoglycémie et la façon de comparer les résultats de votre glucomètre et ceux de vos analyses de laboratoire.

- Une révision de tous les médicaments et suppléments que vous prenez.

- La mesure de votre tension artérielle et une évaluation de votre risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.

- Une planification avant la conception chez les femmes.

- Une évaluation de vos pieds (un examen des pieds).

- Une révision de vos derniers tests de laboratoire, par exemple A1C, cholestérol, fonction rénale.

- Une référence à un professionnel spécialiste des yeux (habituellement une fois par année).