



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.

	Date :	Date :	Date :	Date :
	Cible ou objectif et résultat			
Mode de vie (Discutez-en avec votre équipe de soins de santé à tous les trois mois)				
Nutrition et changements à mon alimentation				
Activité physique : exercices aérobiques : 150 minutes par semaine; exercices contre résistance : 2 à 3 fois par semaine				
Poids / IMC / tour de taille				
Est-ce que j'ai l'intention de devenir enceinte ?				
Contrôle de la glycémie (Test de laboratoire A1C à tous les trois mois. Auto-surveillance de la glycémie selon vos besoins personnels)				
A1C : inférieur ou égal à 7 % ou _____				
Auto-surveillance de la glycémie. À quels moments ?				
Soins des reins (TFGe et RAC une fois par année)				
Est-ce que j'ai passé mes tests de sang et d'urine ?				
Soins des pieds (Examen des pieds par votre fournisseur de soins de santé une fois par année)				
Je vérifie mes pieds à tous les jours pour détecter tout changement ou signes de blessures. Je communique avec mon fournisseur de soins de santé au besoin.				
Soins des yeux (Consultation annuelle)				
Est-ce que j'ai consulté mon ophtalmologiste ?				
Tension artérielle (TA)				
Cible : TA inférieure à 130/80				
Cholestérol (Test de laboratoire à tous les 1 à 3 ans ou après un changement de médicaments)				
LDL-Cholestérol				
Stress, humeur, anxiété (Parlez-en à un membre de votre équipe de soins à tous les trois mois)				

Soins	Qu'est-ce que ça signifie pour moi ?
Poids	<p>Le maintien d'un poids santé a de nombreux effets positifs sur la santé et le bien-être. Cela peut vous aider à :</p> <ul style="list-style-type: none"> • prévenir et gérer le diabète • améliorer votre glycémie, votre tension artérielle et votre taux de cholestérol sanguin (lipides) • réduire le risque de complications, comme les maladies du cœur et les accidents vasculaires cérébraux • avoir un regain d'énergie et une sensation de bien-être global
IMC	<p>L'indice de masse corporelle (IMC) est une mesure qui permet de comprendre le risque pour la santé. L'IMC est calculé à partir de la taille et du poids d'une personne. Il indique le risque individuel de graves complications de santé, comme le diabète et les maladies du cœur. Chez la plupart des adultes de 18 à 64 ans, un IMC de 25 ou plus indique un excès de poids.</p>
Tour de taille	<p>Le tour de taille est un moyen permettant de vérifier si vous avez un risque élevé de certains problèmes de santé. Une quantité excessive de graisse à la taille (forme pomme) exerce un stress sur les organes internes (cœur, poumons, reins); celle-ci est reliée à certains problèmes de santé, comme les maladies du cœur et l'hypertension. L'objectif à viser pour le tour de taille varie en fonction de l'origine ethnique et du sexe. Il est généralement fixé à moins de 40 pouces (102 cm) chez les hommes et moins de 35 pouces (88 cm) chez les femmes.</p>
A1C	<p>L'A1C est un test sanguin qui reflète la glycémie pendant une période de deux à trois mois. L'A1C permet de vérifier si vous avez atteint la valeur cible fixée pour votre glycémie pendant cette période. Chez la plupart des personnes atteintes du diabète, l'A1C devrait être inférieur ou égal à 7 %. Demandez à votre médecin de vous indiquer la cible que vous devriez viser. Des études ont démontré qu'une réduction de l'A1C réduit le risque de maladies du cœur, d'accident vasculaire cérébral, de maladies des reins et des yeux, de dommages aux nerfs et aux pieds. La plupart des personnes atteintes du diabète devraient subir ce test à tous les trois mois.</p>
Auto-surveillance de la glycémie	<p>La surveillance individuelle de la glycémie (taux de glucose sanguin) est aussi appelée auto-surveillance de la glycémie. Le chiffre indiqué sur votre glucomètre vous indique si votre glycémie est normale, faible ou élevée. Vous pouvez ainsi constater les effets de votre alimentation, de l'alcool, de votre activité physique, du stress et de votre médication sur votre glycémie. Les valeurs obtenues vous permettront, à vous et à votre équipe de soins pour le diabète, d'apporter les changements nécessaires, s'il y a lieu, pour atteindre les valeurs cibles fixées pour votre glycémie. Aucune méthode de contrôle de la glycémie ne convient à tout le monde. Le moment et la fréquence du contrôle de la glycémie, de même que les valeurs cibles, doivent être fixés en fonction de vos besoins et de votre médication. Chez la plupart des personnes, il faut viser les valeurs cibles suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entre 4 et 7 mmol/L avant les repas • Entre 5 et 10 mmol/L ou entre 5 et 8 mmol/L deux heures après le début d'un repas <p>Votre équipe de soins pour le diabète vous aidera à déterminer vos objectifs entourant l'auto-surveillance de la glycémie. Elle vous indiquera quand vous devez mesurer votre glycémie ainsi que les mesures à prendre lorsque vos résultats ne correspondent pas aux valeurs cibles fixées pour vous.</p>
Tension artérielle (TA)	<p>La tension artérielle reflète la pression exercée par le sang sur les vaisseaux sanguins. Le chiffre le plus élevé correspond au moment où le cœur pompe le sang dans les vaisseaux et le plus faible à la détente du cœur. La plupart des personnes atteintes du diabète devraient viser une tension artérielle inférieure à 130/80. Votre fournisseur de soins de santé devrait vérifier votre tension artérielle lors de chaque consultation. Demandez-lui s'il serait utile que vous vérifiez vous-même votre tension artérielle à la maison.</p>
Lipoprotéines de faible densité : cholestérol LDL	<p>Ce test de laboratoire mesure la quantité de mauvais cholestérol (LDL) dans le sang; le cholestérol LDL peut entraîner un rétrécissement des artères et un accident vasculaire cérébral. La plupart des personnes atteintes du diabète doivent viser un taux inférieur ou égal à 2,0 mmol/L afin de réduire le risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral. Le taux de cholestérol doit être mesuré à jeun à tous les 1 à 3 ans et aussi après un changement de traitement pour le cholestérol. L'alimentation et la médication peuvent vous aider à abaisser votre taux de cholestérol LDL.</p>
Protéines dans l'urine (RAC)	<p>Le RAC (ratio albumine/créatinine) est un test d'urine habituellement effectué une fois par année pour vérifier la présence de dommages aux reins dus au diabète. Chez la plupart des personnes atteintes du diabète, la valeur cible est fixée à moins de 2,0. Ce test est généralement effectué lors du diagnostic du diabète, puis une fois par année par la suite.</p>
Fonction rénale : taux de filtration glomérulaire estimé (TFGe)	<p>Le TFGe est un test de laboratoire qui permet de vérifier le bon fonctionnement des reins. Un résultat inférieur à 60 mL/minute laisse suggérer une maladie rénale. Ce test est généralement effectué lors du diagnostic du diabète, puis une fois par année par la suite. Il faut parfois subir ce test plus fréquemment en cas de maladie rénale.</p>
Examen des pieds	<p>Étant donné que le diabète nuit à la circulation sanguine, on observe souvent une diminution de l'immunité et des sensations nerveuses ainsi que des problèmes aux pieds chez les personnes atteintes de cette maladie. Les problèmes aux pieds peuvent entraîner de sérieuses complications, comme des plaies ou des blessures qui guérissent difficilement ou même des amputations dans les cas plus graves. Demandez à votre fournisseur de soins de santé de procéder à un examen de vos pieds pour vérifier tout changement au niveau de la forme ou des sensations ou encore la présence d'ulcères ou d'infection. Ce type d'examen doit habituellement être effectué une fois par année. Vous pouvez prévenir de tels problèmes et conserver vos pieds en santé en traitant votre diabète, en examinant vos pieds à chaque jour, en prenant soin de vos pieds, en portant des chaussures ajustées à vos pieds et en consultant votre fournisseur de soins de santé en cas de problèmes aux pieds. Tous les changements observés à vos pieds sont importants.</p>
Examen de la vue	<p>À la longue, le diabète peut entraîner des changements à l'arrière de l'œil pouvant mener à la cécité. Les personnes atteintes du diabète ont un risque accru de maladies des yeux pouvant nuire à la vision, comme l'œdème maculaire et les cataractes. Lors de votre examen annuel, votre ophtalmologiste vous mettra des gouttes dans les yeux pour vérifier tous les signes de maladies des yeux.</p>
Objectifs de nutrition	<p>La saine alimentation est aussi importante pour le traitement du diabète que pour votre santé globale. Suivez <i>Bien manger avec le Guide alimentaire canadien</i>.</p>
Objectifs d'activité physique	<p>Chez les personnes atteintes du diabète, l'exercice peut favoriser une perte de poids et un renforcement des os, améliorer le contrôle de la tension artérielle, diminuer le risque de maladies du cœur et de cancer, entraîner un regain d'énergie, améliorer la sensibilité de l'organisme à l'insuline et contribuer au contrôle de la glycémie. On recommande de pratiquer 150 minutes d'exercices aérobiques par semaine, comme la marche rapide, la course, la natation, la danse, le hockey ou le ski, et de pratiquer des exercices contre résistance, comme la musculation, de deux à trois fois par semaine.</p>