

DIABÈTE NON INSULINODÉPENDANT : PLAN D'ACTION DU PATIENT

DATE : _____ NOM DU PATIENT : _____

Médicaments pris pour le contrôle du diabète

Attentes et restrictions relatives à la thérapie médicamenteuse (ex. prise de poids, risque d'hypoglycémie, nombre de prises par jour, etc.)

Cible de contrôle du diabète de type 2

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Glycémie avant repas (5-10 mmol/L) | <input type="checkbox"/> HbA1c \leq 6.5 % |
| <input type="checkbox"/> Glycémie avant repas (4-7 mmol/L) | <input type="checkbox"/> HbA1c \leq 7 % |
| <input type="checkbox"/> Glycémie 2h après repas (5-10 mmol/L) | <input type="checkbox"/> HbA1c 7.1 % à 8.5 % |
| <input type="checkbox"/> Glycémie 2h après repas (5-8 mmol/L) | <input type="checkbox"/> Autre : _____ |

Mesures non pharmacologiques. Cochez ceux sur lesquelles vous allez vous concentrer durant le prochain mois (suggestion : cochez 2 à 3 par rencontre)

| | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Méthode de diminution de stress (ex. méditation) <input type="checkbox"/> 2-3 séances d'exercice de résistance (musculature) par semaine <input type="checkbox"/> Mesurer la glycémie régulièrement et remplir le carnet de glycémie <input type="checkbox"/> Au moins 150 minutes d'activité physique aérobique par semaine (ex : 5 séances de 30 minutes) <input type="checkbox"/> Inspection des pieds quotidienne <input type="checkbox"/> Bracelet Medic-Alert <input type="checkbox"/> Perte de poids 5-10% dans les prochains 6-12mois si excès de poids | <input type="checkbox"/> Alimentation équilibrée selon "Bien manger avec le Guide alimentaire canadien", ou diètes spécialisées (ex. DASH), ou consulter nutritionniste <input type="checkbox"/> Limiter consommations d'alcool à \leq 2/jr. et \leq 10/sem. pour femmes et \leq 3/jr. et \leq 15/sem. pour hommes <input type="checkbox"/> Cessation tabagique (demander à votre professionnel de la santé pour vous informer sur les options à votre disposition) |
|--|---|

Plan d'action (étapes pour atteindre votre objectif dans le prochain mois) :

Difficultés pouvant être rencontrées :

Plan pour contrecarrer ces difficultés :

Ressources nécessaires pour l'atteinte de vos objectifs :

| | |
|---|---|
| Fréquence de prises de mesures glycémiques _____ Détails : _____ _____ | Mesures préventives à prendre <input type="checkbox"/> Vaccination (Influenza chaque année et Pneumocoque selon âge) <input type="checkbox"/> Évaluation de la vision annuelle |
|---|---|



Comment gérer un taux de sucre dans le sang anormalement bas (hypoglycémie) ?

Symptômes possibles : Tremblements, étourdissements, changement d'humeur soudain, faiblesse, maux de tête, altération de la vue, transpiration, augmentation de l'appétit, perte de connaissance

ÉTAPE 1 : Mesurer la glycémie rapidement, si possible

ÉTAPE 2 : Prendre 15g (si glycémie 2.8-3.9mmol/L) ou 20g de glucides (si glycémie < 2.8mmol/L)

ÉTAPE 3 : Attendre 15 minutes

ÉTAPE 4 : Mesurer à nouveau la glycémie, et reprendre les étapes 2 et 3 au besoin si résultat < 4 mmol/L.

ÉTAPE 5 : Prendre une collation ou un repas habituel, ou une collation contenant 15g de glucides avec une source de protéine si collation ou repas > 1h plus tard.

| QUANTITÉ ÉQUIVALENTE EN GLUCIDES (SUCRES SIMPLES) | | |
|---|----------------------------------|--------------------------------|
| Produit contenant sucre | 15 g de glucides | 20 g de glucides |
| Comprimés de Gluco 5g | 3 | 4 |
| Comprimés de Dex4 | 4 | 5 |
| De boisson aux fruits | 175mL (¾ tasse) | 250mL (1 tasse) |
| De boisson gazeuse régulière | 175mL (¾ tasse) | 250mL (1 tasse) |
| Sirop d'érable ou sirop de maïs | 15mL (1 c. à table) | 20mL (4 c. à thé) |
| De sucre dissous dans l'eau | 15mL (1 c. à table ou 3 sachets) | 20mL (4 c. à thé ou 4 sachets) |

Si traitement d'insuline débuté, s'assurer d'enseigner aux proches la gestion d'hypoglycémie, et les démarches à effectuer si le patient tombe inconscient en se référant à l'algorithme "Hypoglycémie : Traitement de la personne inconsciente" par InfoDiabètes

Médicaments et facteurs pouvant influencer le diabète (liste non exhaustive)

- ❖ Certains médicaments sur ordonnance peuvent affecter le taux de sucre dans le sang, incluant la prednisone qui peut augmenter le taux de glycémie pour la durée du traitement.
- ❖ Il faut éviter lorsque possible certains produits en vente libre : Médicaments qui contiennent du sucre (ex : pastilles pour la gorge, sirops pour la toux), décongestionnants oraux, etc. Consultez votre professionnel de la santé pour trouver un choix adapté pour vous.
- ❖ Certaines maladies comme la gastroentérite peuvent affecter le taux de glycémie. Demandez à votre professionnel de la santé comment gérer vos médicaments lors de jours de maladie.
- ❖ L'alcool peut masquer certains signes d'hypoglycémie.

Date du prochain suivi avec votre pharmacien : _____

Ressources disponibles : Info Santé : 811 | InfoDiabète: 1 800 361-3504 ou 514 259 3422 poste 233 ou infodiabete@diabete.qc.ca

Références

1 <http://www.diabete.qc.ca/fr/vivre-avec-le-diabete/soins-et-traitements/hypoglycemie-et-hyperglycemie/lhypoglycemie-chez-la-personne-diabetique>

Plan d'action du patient

<http://guidelines.diabetes.ca/selfmanagementeducation/smeactionplan>

http://guidelines.diabetes.ca/cdacpg_resources/Goal-Calendar.pdf

<http://www.diabete.qc.ca/fr/vivre-avec-le-diabete/soins-et-traitements/hypoglycemie-et-hyperglycemie/lhypoglycemie-chez-la-personne-diabetique>

