

GUIDE DE DISCUSSION

Soyez prêt(e) à parler à votre médecin

Si vous êtes dans l'une des situations citées ci-dessous, ce guide vous aidera à fixer vos objectifs.

- Je crains de faire une hypoglycémie (ou j'en ai déjà fait)
- J'ai le sentiment que je n'atteins pas mes objectifs de glycémie malgré mes efforts pour gérer mon diabète
- Ma glycémie varie fréquemment en dehors des objectifs fixés avec le médecin
- Je crains de faire une hyperglycémie (ou j'en ai déjà fait)

Vous êtes décidé(e) et motivé(e) à mieux contrôler vos variations glycémiques et donc votre diabète. Nous ne pouvons que vous encourager dans ce sens!

Ce guide reprend les principaux facteurs qui peuvent faire varier votre glycémie et vous permet de faire le point sur la situation de votre diabète. Complétez - le et utilisez- le comme support de discussion avec votre médecin lors de votre prochaine consultation.

En avant vers plus d'équilibre !

Mon traitement :

Les traitements antidiabétiques, qui peuvent être pris par voie orale ou injectable ont pour but de contrôler votre glycémie. Vos objectifs glycémiques (glycémie à jeun, HbA1c ou temps passé dans la cible) sont définis et discutés avec votre médecin.

Lorsque vous êtes sous insuline et que ce la est nécessaire, il est important d'adapter les doses pour atteindre vos objectifs glycémiques. Même si vous suivez le traitement et les conseils de votre médecin, les résultats peuvent être différents selon les situations, les doses utilisées, et vous pouvez rencontrer des variations avec votre glycémie. Malgré tout, il est important que vous ayez confiance et que vous soyez satisfait(e) de la gestion de votre diabète. Remplissez la partie ci-dessous avec vos informations personnelles et parlez-en avec votre médecin.

Mes Objectifs glycémiques :

De glycémie à jeun (GAJ) :

D'hémoglobine glyquée (HbA1c) :

Mes traitements (notez ici les noms, prises et doses):

.....
.....
.....

Précisions supplémentaires :

.....
.....

Évaluez votre glycémie au moins 2 fois par jour :

- La première, avant le petit déjeuner (glycémie à jeun, après environs 8 heures de jeûne)
- Les autres à heures.

Adaptation des doses sous insuline basale :

- Si ma glycémie à jeun (GAJ) est supérieure àg/L pendant jours de suite, en l'absence d'hypoglycémie, ajouter unités à la dose quotidienne d'insuline.
- Si ma GAJ est située entre g/L et g/L, ne pas changer la dose d'insuline.
- Si ma GAJ est inférieure à g/L pendant jours de suite ou en cas d'hypoglycémie sévère, diminuer la dose quotidienne d'insuline de unités dès l'injection suivante.

Mes 3 dernières glycémies à jeun (à noter dans les 3 jours avant votre consultation) :

.....

Mon alimentation :

Une bonne alimentation, variée et équilibrée, doit être adaptée à votre emploi du temps, à vos goûts et à votre traitement médical. Demandez à votre médecin de vous aider à trouver le bon équilibre dans votre alimentation, et n'oubliez pas, il existe des recettes gourmandes tout à fait adaptées ! Notez ci-dessous ce que vous avez mangé la semaine avant votre consultation et parlez-en avec votre médecin pour identifier les ajustements que vous pourriez apporter.

Jour de la semaine	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner	Collation
Lundi ... / ... / ...				
Mardi ... / ... / ...				
Mercredi ... / ... / ...				
Jeudi ... / ... / ...				
Vendredi ... / ... / ...				
Samedi ... / ... / ...				
Dimanche ... / ... / ...				

Autre observations sur mon alimentation à partager avec mon médecin :

.....
.....

Quand j'ai d'autres soucis de santé :

Une fièvre, une grippe ou des allergies peuvent avoir un impact sur votre contrôle glycémique. Notez ci-dessous les autres petits soucis de santé que vous auriez pu avoir. Informez-en votre médecin car de petites modifications apportées à votre prise en charge peuvent vous aider à mieux gérer vos hyperglycémies et hypoglycémies

.....
.....

Mon niveau d'activité physique :

Une activité physique régulière qui accompagne une alimentation saine et un traitement médical adapté est un facteur important pour prévenir les hypoglycémies et les hyperglycémies. Notez ci-dessous votre activité physique la semaine avant votre consultation, et partagez-le avec votre médecin, pour identifier les ajustements que vous pourriez apporter et le rythme qui pourrait vous convenir.

Jour de la semaine	Type d'activité & durée
Lundi ... / ... / ...	
Mardi ... / ... / ...	
Mercredi ... / ... / ...	
Jeudi ... / ... / ...	
Vendredi ... / ... / ...	
Samedi ... / ... / ...	
Dimanche ... / ... / ...	

Moments où je me sens frustré(e) ou stressé(e) :

La gestion quotidienne d'un diabète chronique comme le diabète peut être lourde sur le plan émotionnel. Par ailleurs, le fait d'avoir des hauts et des bas peut s'avérer frustrant. Vous n'êtes pas seul(e). De nombreuses personnes vivant avec un diabète sont dans votre cas, et des solutions existent. Entourez ci-dessous votre humeur du moment. Mettre sur le papier ses ressentis peut parfois aider à prendre du recul. Parlez-en à votre médecin, il/elle pourra faire le point avec vous et vous aider à aller vers plus d'équilibre.

Mon humeur générale actuellement :



Raisons ou causes :

.....
.....
.....
.....

Autre(s) point(s) que je souhaite aborder lors de ma prochaine consultation sur mon diabète :

.....
.....