

FAITES UNE PAUSE POUR PRENDRE SOIN DE VOUS FAMILIARISEZ-VOUS AVEC LES CHIFFRES DU DIABÈTE

Un programme personnalisé de soins dans le cadre du diabète peut vous aider à atteindre votre objectif et à vous y tenir.



Participez activement à vos soins contre le diabète

Parmi les membres de l'équipe de soignants qui vous suivent pour votre diabète, vous êtes celui qui compte le plus. Jouez un rôle actif parmi votre équipe pour que ce programme soit couronné de succès.

Taux d'A1C et taux de glycémie (sucre dans le sang) quotidiens

- Le test de l'A1C reflète vos taux de glycémie sur une période d'environ 3 mois. Faites vérifier votre A1C au moins 2 à 4 fois par an
- Les soignants qui vous suivent pour votre diabète vous fixeront un objectif adapté à votre situation. Vous déciderez ensemble de la fréquence à laquelle vous devrez contrôler votre glycémie chaque jour
- Les objectifs de glycémie pour de nombreuses femmes adultes diabétiques non enceintes sont les suivants :

Objectifs fixés à de nombreuses femmes d'âge adulte non enceintes atteintes de diabète

Glycémie avant les repas	80-130 mg/dl
Glycémie 1 à 2 heures après le début d'un repas	Inférieure à 180 mg/dl
A1C	Inférieure à 7 %

Vos objectifs sont fixés uniquement pour vous

Tout comme le programme de prise en charge de votre diabète, vos objectifs sont personnels. Les objectifs présentés ici sont recommandés par l'Association américaine du diabète pour de nombreuses femmes d'âge adulte non enceintes atteintes de diabète. Parlez avec votre équipe de soignants qui vous suivent pour votre diabète de vos objectifs personnels.

Voici comment l'A1c se rapporte à la glycémie moyenne estimée :

Taux d'A1c	Glycémie moyenne (sucre sanguin)
12 %	298 mg/dl
11 %	269 mg/dl
10 %	240 mg/dl
9 %	212 mg/dl
8 %	183 mg/dl
7 %	154 mg/dl
6 %	126 mg/dl
5 %	97 mg/dl

L'Association américaine du diabète recommande un taux d'A1C inférieur à 7 % pour de nombreuses femmes d'âge adulte non enceintes sans hypoglycémie significative (glycémie basse).



FAMILIARISEZ-VOUS AVEC LES CHIFFRES DU DIABÈTE

Liste de contrôle des soins du diabète

On ne guérit pas encore du diabète. Mais on peut le contrôler. Pour gérer votre diabète, il faut se familiariser avec ses valeurs. Inscrivez vos valeurs sur cette liste de contrôle.

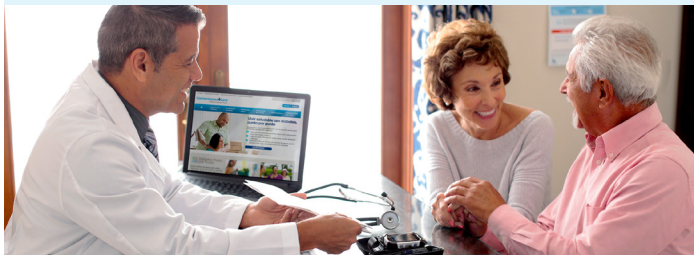


Taux d'A1C et taux de glycémie quotidiens

Glycémie avant les repas : _____

Glycémie 1 à 2 heures après le début d'un repas : _____

A1C : _____



Tension artérielle

Toutes les visites chez le médecin

- Chaque fois que vous consultez le médecin, faites vérifier votre tension artérielle
- L'objectif pour la plupart des patients atteints de diabète et d'hypertension et présentant un risque plus faible de maladie cardiovasculaire est d'être en dessous de 140/90 mmHg. Les patients souffrant de diabète et d'hypertension qui présentent un risque cardiovasculaire plus élevé peuvent se fixer un objectif inférieur à 130/80 mmHg

Votre objectif en matière de tension artérielle : _____



Cholestérol

AU MOINS

Une fois par an

- Au moins une fois par an ou aussi souvent que votre médecin vous le prescrit, faites une prise de sang pour contrôler votre cholestérol
- Parlez avec les soignants responsables de la prise en charge de votre diabète de votre taux de cholestérol et fixez vos objectifs

Vos objectifs en matière de cholestérol

HDL : _____

Triglycérides : _____

LDL : _____



Examen ophtalmologique

Une fois par an

- Une fois par an ou aussi souvent que votre médecin vous le prescrit, réalisez un examen ophtalmologique complet avec dilatation par un ophtalmologue
- Assurez-vous que les résultats de votre examen sont envoyés aux soignants qui vous suivent pour votre diabète. Ceux-ci doivent faire partie de votre dossier médical
- Appelez immédiatement votre ophtalmologue ou les soignants qui vous suivent pour votre diabète si vous remarquez un changement dans votre vision

Date de votre prochain examen ophtalmologique : _____





Pieds

AUSSI SOUVENT
que votre
équipe
LE RECOMMANDE

- Au moins une fois par an, réalisez un examen complet des pieds auprès de votre médecin. Si vous avez des problèmes de pieds, comme une perte de sensation, des déformations ou des ulcères, faites-les examiner à chaque visite
- À domicile :
 - Inspectez vos pieds tous les jours pour vérifier si vous avez des coupures, des cloques, des fissures, des gonflements ou la peau sèche
 - Si vous avez une plaie qui ne guérit pas, informez-en votre médecin
 - Portez des chaussures et des chaussettes qui se portent facilement. Ne marchez pas pieds nus

Date de votre prochain examen complet des pieds : _____



Examen dentaire

Deux fois
par an

- Consultez votre dentiste deux fois par an pour réaliser des nettoyages et pour vérifier la santé de vos dents et de vos gencives

Date de votre prochain examen dentaire : _____



Immunisations

- Faites-vous vacciner contre la grippe une fois par an
- Demandez aux soignants qui vous suivent pour votre diabète si vous avez besoin de vaccins contre la pneumonie ou l'hépatite B, et même contre la COVID-19 en plus des injections habituelles recommandées selon votre âge

Date de vos prochaines vaccinations : _____



Reins

AU MOINS

Une fois
par an

- Au moins une fois par an, faites des analyses d'urine et sanguines
- Maintenez votre glycémie et votre tension artérielle aussi près que possible de votre objectif

Date de votre prochain examen rénal : _____



Arrêtez de fumer

- Il est vraiment important d'arrêter de fumer si vous êtes diabétique
- Voici quelques étapes pour vous y aider :
 - Décidez d'une date d'arrêt (choisissez une heure où vous ne serez pas trop stressé)
 - Récompensez-vous pour chaque journée où vous avez réussi à ne pas fumer
- Pour obtenir une aide gratuite, appelez le 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) ou rendez-vous sur le site smokefree.gov

Votre date d'arrêt : _____



FAMILIARISEZ-VOUS AVEC LES CHIFFRES DU DIABÈTE

Programme de prise en charge du diabète

Posez des questions sur votre programme de prise en charge du diabète et veillez à connaître les mesures à prendre. Cochez les cases ci-dessous lorsque vous terminez chaque étape de votre programme.

- Un programme pour savoir comment et quand vérifier votre glycémie
- Un programme pour savoir quand prendre vos médicaments contre le diabète
- Un calendrier des bilans de santé réguliers
- Des moyens de gérer le stress
- Un programme d'activité physique
- Des menus
- Un programme pour atteindre d'autres objectifs de santé (comme le contrôle de la tension artérielle et du cholestérol)

Pour plus d'informations sur le suivi de votre diabète et sur ce que signifient les chiffres, demandez aux soignants qui vous suivent pour votre diabète de vous fournir un exemplaire gratuit du livret **Cornerstones4Care®**, **Rester sur la bonne voie**, ou appelez le 1-800-727-6500 du lundi au vendredi de 8 h 30 à 18 h EST.



NOTES

Consultez **Cornerstones4Care.com** pour obtenir des ressources supplémentaires et vous inscrire à un programme de soutien GRATUIT pour les diabétiques ! Pointez l'appareil photo de votre smartphone sur le code QR pour accéder rapidement au site Web sur votre téléphone.

 Manger

 Bouger

 Traiter

 Rester sur la bonne voie



Scannez-moi !

Novo Nordisk Inc. autorise la reproduction de ce document à des fins pédagogiques à but non lucratif uniquement, à condition que le document soit conservé dans son format d'origine et que l'avis de droit d'auteur soit affiché. Novo Nordisk Inc. se réserve le droit d'annuler cette autorisation à tout moment.

Cornerstones4Care® est une marque déposée de Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk est une marque déposée de Novo Nordisk A/S.

© 2022 Novo Nordisk Imprimé aux États-Unis US21DI00217 Janvier 2022

[Cornerstones4Care.com](https://www.cornerstones4care.com)

