

Les devoirs du diabétique

Ce que vous devez connaître

- 1** Les **bases diététiques** de votre alimentation et les principales équivalences alimentaires
- 2** L'importance de l'**activité physique** comme hygiène de vie. L'aptitude à l'activité physique doit faire l'objet d'une évaluation médicale préalable
- 3** L'usage de l'**autocontrôle glycémique** et de la surveillance urinaire
- 4** Vos **objectifs** personnels d'équilibre glycémique, d'HbA1c, de tension artérielle... fixés avec votre médecin
- 5** Le nom de vos **comprimés**, leur modalité de prise, leurs inconvénients éventuels et la manière de les prévenir
- 6** Le nom de vos **insulines**, leur durée d'action, l'adaptation des doses en fonction de l'analyse des résultats de l'auto surveillance
- 7** Le **risque d'hypoglycémie** et la façon de le prévenir
- 8** La nécessité d'avoir sur vous une **carte de diabétique** indiquant votre traitement quotidien
- 9** La possibilité d'une aide au **sevrage tabagique**
- 10** Les conséquences d'une **affection** sur l'équilibre de votre diabète et la conduite à tenir
- 11** La nécessité du **dosage trimestriel** de l'HbA1c et d'examens annuels : rétine, micro albuminurie, bilans dentaires et lipidiques, électrocardiogramme
- 12** La surveillance et les soins à apporter à vos **pieds** au quotidien, l'importance de les montrer à votre médecin traitant au moins une fois par an
- 13** La nécessité d'une **contraception** adaptée et d'une **préparation** en vue d'une future **grossesse**
- 14** La possibilité de bénéficier de **journées d'éducation** par des équipes spécialisées (hôpitaux, réseaux, maisons du diabète...)
- 15** L'importance d'une information et d'une formation de l'**entourage**, notamment en ce qui concerne la diététique et le risque hypoglycémique



www.afd.asso.fr