

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>

La Faculté de pharmacie de l'Université de Montréal autorise les pharmaciens à utiliser ces outils pour une durée illimitée, dans la mesure où elle en garde tous les droits d'auteurs et que les documents ne sont pas modifiés sans son accord. En retour, les pharmaciens peuvent soumettre leurs commentaires à son concepteur, M. Simon Lessard (simon.lessard.3@umontreal.ca), qui en assurera la mise à jour suivant les avancées scientifiques.

