

propose



*Préparer
mes consultations
avec mon médecin
traitant ou
mon diabétologue*

On vient de vous découvrir un diabète ou celui-ci est déjà connu depuis un certain temps. Vous vous interrogez sur ce qu'est le diabète, comment vivre avec, comment peut-il évoluer, se guérit-il...

Ce document vous suggère des questions afin d'en parler avec votre médecin lors des consultations. Cela facilitera le dialogue avec lui.

Poser les bonnes questions au bon moment, c'est la meilleure garantie pour que votre diabète soit pris en charge efficacement dans un esprit de partenariat avec votre médecin et rester « un diabétique en bonne santé » plus longtemps. Toutes les questions ne sont pas à aborder lors d'une même consultation :

retenez 2 ou 3 questions en fonction de vos priorités.



Je m'interroge sur la surveillance du diabète et les examens à réaliser...

- Quels sont les objectifs pour ma glycémie, mon cholestérol, ma tension artérielle, mon poids,...
- HbA1c, qu'est-ce que c'est, à quelle fréquence faire cet examen ?
- Dois-je contrôler ma glycémie chez moi, à quels moments ?
- Je ne comprends pas. Mes glycémies sont bonnes et mon HbA1c reste haute.
- Pourquoi doit-on faire des examens tous les ans et parfois plus et lesquels dois-je faire ?

Je voudrais mieux prévenir et comprendre les complications...

- Ai-je un « bobo » aux pieds ou ailleurs à montrer à mon médecin ?
- Comment vais-je faire pour arrêter de fumer et peut-on m'y aider ?
- Dois-je faire des examens, même si je ne me plains de rien, je ne souffre pas, si oui lesquels et quand ?

Je ne veux pas que le diabète m'empêche de vivre...

- Quelle activité physique puis-je pratiquer ?
- Le diabète aura-t-il un impact sur ma sexualité ?
- Le diabète a-t-il un impact sur ma vie professionnelle ?
- Comment faire pour le voyage et les décalages horaires ?
- Si on me met à l'insuline, est-ce que je pourrai continuer mon travail ?
- Puis-je avoir des enfants ?
- Puis-je aller au restaurant ou faire la fête avec un diabète, comment faire ?
- Comment se passera ma grossesse ?



Je voudrais mieux connaître ma maladie...

- Quel est mon type de diabète ?
- Qu'est-ce qui fait monter la glycémie ?
- Qu'est-ce qui la fait baisser ?
- Est-ce que je vais guérir ?
- Est-ce que le stress donne du diabète ?
- Quels sont les différents traitements pour me soigner ?
- Que risquent mes enfants ?
- Quel impact le diabète aura-t-il sur ma vie professionnelle ?
- Est-ce que je pourrai continuer à pratiquer mon sport favori ?
- Est-ce que je dois avoir plus d'activité physique ?
- Pourquoi suis-je devenu diabétique, est-ce familial ?
- Est-ce que je dois me faire vacciner contre la grippe chaque année ?

Je prends un traitement médicamenteux...

- Mon traitement marchait bien, je n'ai rien changé et aujourd'hui mon diabète va moins bien, pourquoi ?
- Devrai-je un jour avoir besoin de l'insuline ?
- Si on me met à l'insuline, pourrai-je l'arrêter un jour ?
- Les effets secondaires des médicaments, les moments de prise, comment gérer les oublis ?
- Est-ce que je pourrai arrêter mon traitement quand j'irai mieux ?
- Pourquoi ai-je encore des glycémies trop hautes malgré mon traitement ?
- Je ne sais pas comment faire pour ne pas oublier de prendre mes médicaments...



Je souhaite approfondir, mieux comprendre le diabète...

- J'ai mesuré ma glycémie, elle était haute, je n'ai pas su quoi faire avec le traitement.
- Je n'arrive pas à utiliser le lecteur de glycémie, comment faire ?
- J'ai pris mon traitement comme d'habitude et malgré cela, j'ai eu une hypoglycémie, pourquoi ?
- Est-ce que j'ai bien compris tous les termes utilisés par le médecin ?

Je voudrais parler de ma maladie...

- Comment expliquer ma maladie à mon entourage, comment le rassurer ?
- Dois-je en parler à mon employeur ?
- Dois-je la déclarer à mon assurance automobile ?
- Quelles sont les « personnes ressources » avec qui je peux parler du diabète ?

Alimentation et Activité physique

- Qu'est-ce que j'ai le droit de manger ?
- Manger équilibré, c'est quoi au juste ?
- Ça veut dire quoi « faire de l'activité physique » ?
- Quel type d'activité me conviendrait ?



Autres questions...

-
-
-
-

Je note ici :

mes résultats	mes objectifs fixés avec le médecin
Poids :	Poids :
Tension :	Tension :
HbA1c :	HbA1c :
Cholestérol :	Cholestérol :
HDL cholestérol :	HDL cholestérol :
LDL cholestérol :	LDL cholestérol :
Triglycérides :	Triglycérides :
Créatinine sanguine :	Créatinine sanguine :
Microalbuminurie :	Microalbuminurie :
Résultat du dernier fond d'œil :	Faire le fond d'œil :
Autre :	Autre :



AVANT LA CONSULTATION

Lors de la **première consultation**, rassemblez l'information sur tous les traitements que vous prenez, les rendez-vous médicaux et examens que vous avez eus précédemment.

A chaque consultation, exprimez à votre médecin :

Les sentiments qui décrivent le mieux ce que je ressens par rapport à ma maladie :

Aujourd'hui, comment vous sentez-vous avec votre diabète ?

- Calme et détendu(e) Débordant(e) d'énergie
 Triste et abattu(e) Anxieux(se) Découragé(e)

Pourquoi ? :

.....

.....

APRÈS LA CONSULTATION

Je note ici :

Ce qui a été dit d'important et dont je veux me rappeler :

.....

.....

.....

Ce que j'ai envie de faire avec le diabète dans ma vie quotidienne (activité physique, rencontrer un autre patient,...) :

.....

.....

.....

équilibre Le magazine du diabète solidaire
 Bien vivre son diabète

Tous les 2 mois, informe, accompagne, conseille.



→ **Tout savoir sur l'actualité du diabète**

→ **Tout savoir sur les nouveaux traitements et l'actualité de la Recherche**

→ **Tout savoir sur les événements nationaux, régionaux et les activités près de chez vous**

Et aussi :

→ **Des témoignages de vie**

→ **Des fiches pratiques de diététiques, de recettes et d'activités physiques**

Bulletin d'abonnement au verso

