

Agenda du diabète

Pour le traitement conventionnel



Les médicaments à l'arc-en-ciel

mepha



Ce livret du diabétique appartient à

Nom _____

Adresse _____

Téléphone _____

Mobile _____

En cas d'urgence, prière d'avertir

Nom _____

Adresse _____

Téléphone _____

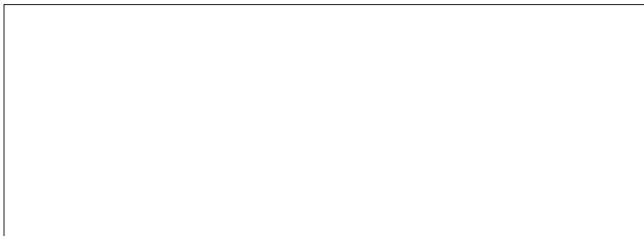
Mobile _____

Chère patiente, cher patient,

Pour que le traitement de votre diabète soit efficace, l'autocontrôle régulier est indispensable.

Notez tous les résultats de vos mesures et les événements particuliers dans ce journal. Cela vous aidera, vous et votre médecin, à optimiser votre traitement.

Nom ou cachet du médecin traitant



Le diabète a été diagnostiqué le _____

Diabète de

- type 1
- type 2
- autre

Mode de traitement

- Exercice physique et régime alimentaire depuis _____
- Antidiabétiques oraux depuis le _____
- Analogues du GLP-1 depuis _____
- Insuline depuis le _____
Type d'insuline _____

Les facteurs de risque suivants sont également présents:

(hypertension artérielle, troubles du métabolisme des lipides, complications diabétiques, alcool, tabagisme...)

Prise alimentaire	_____	U. G.
1 ^{er} petit-déjeuner	_____	U. G.
2 ^e petit-déjeuner	_____	U. G.
Repas de midi	_____	U. G.
Goûter	_____	U. G.
Repas du soir	_____	U. G.
Repas tardif	_____	U. G.

U. G. = unités glucidiques

Vos objectifs thérapeutiques personnels

Les recommandations suivantes ont uniquement une visée indicative. Votre médecin déterminera avec vous vos valeurs cibles individuelles. Ces valeurs varient en fonction de l'âge, des maladies existantes et d'autres facteurs de risque.

Risque	Recommandation, valeurs cibles
Nicotine	Sevrage du tabagique
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Risque**Recommandation, valeurs cibles****Exercice physique**

Activité physique régulière; l'idéal est de pratiquer au moins 2½ à 5 heures d'activité physique d'intensité moyenne par semaine, comme de la marche rapide, du vélo ou du jardinage en plus de mouvements de renforcement musculaire lors de 2 jours au moins

Poids

Viser un poids normal ou du moins éviter toute prise de poids supplémentaire

Alimentation

Alimentation équilibrée avec des apports de glucides et d'huiles de grande qualité. 1 à 2 litres d'eau ou de boissons non sucrées par jour

Yeux

Contrôles des yeux réguliers chez l'ophtalmologue

Pieds

Soins des pieds quotidiens

Risque**Recommandation, valeurs cibles****Tension
artérielle**

Contrôles réguliers, valeurs cibles selon accord avec votre médecin

**Taux de lipides
sanguins
augmentés**

Contrôles réguliers, valeurs cibles selon accord avec votre médecin

Hyperglycémie

Contrôles réguliers de la glycémie, valeur cible de la valeur HbA1c selon accord avec votre médecin

Hypoglycémie

Contrôles réguliers de la glycémie; sucre de raisin sur soi en cas d'urgence

Traitement du diabète

L'objectif de votre traitement est de parvenir à un contrôle stable du métabolisme. Ceci est important pour réduire le risque de dommages consécutifs au niveau des vaisseaux sanguins, des reins et des nerfs.

Recommandations

- Vérifiez régulièrement votre glycémie.
- Notez dans votre agenda vos valeurs mesurées et autres incidents (p. ex. sport ou hypoglycémie).
- Tenez-vous informé au sujet du diabète et de la prévention des complications. Les associations régionales du diabète proposent des conseils et des formations.
- Consultez régulièrement votre médecin. Faites également examiner régulièrement vos yeux et vos dents.
- Emportez toujours du sucre de raisin avec vous et prenez-en immédiatement env. 10 à 20 g en cas d'hypoglycémie.
- Renseignez-vous au sujet du glucagon auprès de votre médecin
- Apprenez à reconnaître d'éventuels signes d'hypoglycémie.
- Sachez identifier les complications touchant les pieds. Un examen quotidien est pour vous nécessaire et important.
- Portez des chaussures confortables.
- Évitez de vous blesser en vous coupant les ongles. Si nécessaire, consultez un/une pédicure.
- Consultez immédiatement votre médecin si vous constatez quelque chose d'inhabituel.

Quelques conseils pour une alimentation équilibrée

- Pain foncé ou pain complet
- Plus de légumes et de salades
- Moins de charcuteries, de viande ou de matières grasses
- Plus de poisson, d'huile d'olive, d'huile de colza (acides gras insaturés ou acides gras oméga-3)
- Régime pauvre en sel (en cas d'hypertension artérielle)

Autres

- Renseignez-vous auprès de votre médecin au sujet des autres risques et des mesures de prévention des situations d'urgence.
- Informez vos parents, amis et collègues de travail de votre maladie afin qu'ils puissent réagir de manière appropriée en cas d'urgence ou d'autres problèmes.

Un bon contrôle glycémique permanent est très important. C'est le seul moyen de minimiser considérablement le risque de complications oculaires, rénales et neurologiques. À cet effet, la tenue régulière de votre journal du diabète est très utile.

Pour prévenir les maladies cardiovasculaires, vous ne devez pas fumer, ne pas avoir un taux de lipides sanguins élevé, éviter l'obésité et viser une tension artérielle optimale. Une alimentation équilibrée et une activité physique régulière sont utiles à cet effet.

Traitement médicamenteux

Risque	Médicament	Matin	Midi	Soir
Tension artérielle	Antihypertenseurs			
	Antihypertenseurs			
Lipides sanguins	Hypolipémiant:			
Infarctus du myocarde, coronaropathie, AVC, AOP	Antithrombotique (anticoagulants):			

Traitement médicamenteux

Risque	Médicament	Matin	Midi	Soir
Diabète	Biguanide			
	Inhibiteurs du SGLT2			
	Analogues du GLP-1			
	Inhibiteurs de la DDP-4			
	Sulfonylurée			
	Glinide			
	Autres:			
	Analogues du GLP-1 sous-cutanés			
	Insuline			
	Insuline			

Contrôle quotidien (glycémie)

Date	Lever	Midi	Soir	Coucher
Lu	glycémie			
Ma	glycémie			
Me	glycémie			
Je	glycémie			
Ve	glycémie			
Sa	glycémie			
Di	glycémie			

Lu	glycémie			
Ma	glycémie			
Me	glycémie			
Je	glycémie			
Ve	glycémie			
Sa	glycémie			
Di	glycémie			

Date

Poids corporel

kg

Antidiabétiques oraux/analogues du GLP-1/insuline

	Matin	Midi	Soir	TA	Contrôle*	Observations
Lu						
Ma						
Me						
Je						
Ve						
Sa						
Di						

Lu						
Ma						
Me						
Je						
Ve						
Sa						
Di						

* des pieds

Date

Poids corporel

kg

Contrôle quotidien (glycémie)

Date	Lever	Midi	Soir	Coucher
Lu	glycémie			
Ma	glycémie			
Me	glycémie			
Je	glycémie			
Ve	glycémie			
Sa	glycémie			
Di	glycémie			

Lu	glycémie			
Ma	glycémie			
Me	glycémie			
Je	glycémie			
Ve	glycémie			
Sa	glycémie			
Di	glycémie			

Date

Poids corporel

kg

Antidiabétiques oraux/analogues du GLP-1/insuline

	Matin	Midi	Soir	TA	Contrôle*	Observations
Lu						
Ma						
Me						
Je						
Ve						
Sa						
Di						

Lu						
Ma						
Me						
Je						
Ve						
Sa						
Di						

* des pieds

Date

Poids corporel

kg

Contrôle quotidien (glycémie)

Date	Lever	Midi	Soir	Coucher
Lu	glycémie			
Ma	glycémie			
Me	glycémie			
Je	glycémie			
Ve	glycémie			
Sa	glycémie			
Di	glycémie			

Lu	glycémie			
Ma	glycémie			
Me	glycémie			
Je	glycémie			
Ve	glycémie			
Sa	glycémie			
Di	glycémie			

Date

Poids corporel

kg

Antidiabétiques oraux/analogues du GLP-1/insuline

	Matin	Midi	Soir	TA	Contrôle*	Observations
Lu						
Ma						
Me						
Je						
Ve						
Sa						
Di						

Lu						
Ma						
Me						
Je						
Ve						
Sa						
Di						

* des pieds

Date

Poids corporel

kg

Contrôle quotidien (glycémie)

Date	Lever	Midi	Soir	Coucher
Lu	glycémie			
Ma	glycémie			
Me	glycémie			
Je	glycémie			
Ve	glycémie			
Sa	glycémie			
Di	glycémie			

Lu	glycémie			
Ma	glycémie			
Me	glycémie			
Je	glycémie			
Ve	glycémie			
Sa	glycémie			
Di	glycémie			

Date

Poids corporel

kg

Antidiabétiques oraux/analogues du GLP-1/insuline

	Matin	Midi	Soir	TA	Contrôle*	Observations
Lu						
Ma						
Me						
Je						
Ve						
Sa						
Di						

Lu						
Ma						
Me						
Je						
Ve						
Sa						
Di						

* des pieds

Date

Poids corporel

kg

Contrôle quotidien (glycémie)

Date	Lever	Midi	Soir	Coucher
Lu	glycémie			
Ma	glycémie			
Me	glycémie			
Je	glycémie			
Ve	glycémie			
Sa	glycémie			
Di	glycémie			

Lu	glycémie			
Ma	glycémie			
Me	glycémie			
Je	glycémie			
Ve	glycémie			
Sa	glycémie			
Di	glycémie			

Date

Poids corporel

kg

Antidiabétiques oraux/analogues du GLP-1/insuline

	Matin	Midi	Soir	TA	Contrôle*	Observations
Lu						
Ma						
Me						
Je						
Ve						
Sa						
Di						

Lu						
Ma						
Me						
Je						
Ve						
Sa						
Di						

* des pieds

Date

Poids corporel

kg

Contrôle quotidien (glycémie)

Date	Lever	Midi	Soir	Coucher
Lu	glycémie			
Ma	glycémie			
Me	glycémie			
Je	glycémie			
Ve	glycémie			
Sa	glycémie			
Di	glycémie			

Lu	glycémie			
Ma	glycémie			
Me	glycémie			
Je	glycémie			
Ve	glycémie			
Sa	glycémie			
Di	glycémie			

Date

Poids corporel

kg

Antidiabétiques oraux/analogues du GLP-1/insuline

	Matin	Midi	Soir	TA	Contrôle*	Observations
Lu						
Ma						
Me						
Je						
Ve						
Sa						
Di						

Lu						
Ma						
Me						
Je						
Ve						
Sa						
Di						

* des pieds

Date

Poids corporel

kg

Contrôle quotidien (glycémie)

Date	Lever	Midi	Soir	Coucher
Lu	glycémie			
Ma	glycémie			
Me	glycémie			
Je	glycémie			
Ve	glycémie			
Sa	glycémie			
Di	glycémie			

Lu	glycémie			
Ma	glycémie			
Me	glycémie			
Je	glycémie			
Ve	glycémie			
Sa	glycémie			
Di	glycémie			

Date

Poids corporel

kg

Antidiabétiques oraux/analogues du GLP-1/insuline

	Matin	Midi	Soir	TA	Contrôle*	Observations
Lu						
Ma						
Me						
Je						
Ve						
Sa						
Di						

Lu						
Ma						
Me						
Je						
Ve						
Sa						
Di						

* des pieds

Date

Poids corporel

kg

Adresses d'associations suisses pour diabétiques

Adresses supra-régionales

diabètesuisse

www.diabetesschweiz.ch

Fondation Suisse du Diabète

www.diabetesstiftung.ch

Adresses régionales

Argovie

www.diabetesaargau.ch

Région Bâle

www.diabetesbasel.ch

Berne

www.diabetesbern.ch

Jura Bernois

www.diabetejurabernois.ch

Jura

www.diabetejura.ch

Glaris, Grisons et Principauté de Liechtenstein

www.diabetesgl-gr-fl.ch

Biel-Bienne

www.diabetesbiel-bienne.ch

Haut-Valais

www.diabetesoberwallis.ch

Bas-Valais

www.avsd.ch

**Suisse orientale (St. Gall, Thurgovie,
Appenzell Rhodes-Intérieures et Rhodes-Extérieures)**

www.diabetesostschweiz.ch

Schaffhouse

www.diabeteschaffhausen.ch

Soleure

www.diabetessolothurn.ch

**Zentralschweiz (Luzern, Obwalden,
Nidwalden, Uri und Schwyz)**

www.diabeteszentralschweiz.ch

Zoug

www.diabeteszug.ch

Zurich

www.diabeteszuerich.ch

Fribourg

www.diabetesfreiburg.ch

Genève

www.diabete-geneve.ch

Neuchâtel

www.diabeteneuchatel.ch

Vaud

www.diabetevaud.ch

Tessin

www.diabeteticino.ch

Je suis diabétique

Si vous me trouvez **dans un état étourdi ou confus**, cela peut être lié à mon diabète.

J'ai très probablement une hypoglycémie.

Si je peux encore avaler, donnez-moi s.v.p. un peu de glucose ou une boisson sucrée.

Si je suis inconscient, ne me faites rien avaler et mettez-moi en position latérale de sécurité.

Veillez s.v.p. appeler immédiatement un médecin ou une ambulance (téléphone 144 ou 112).

Merci beaucoup.

I am a diabetic

Should you find me disorientated or confused, this may be connected with my diabetes. **I probably have hypoglycaemia.**

Please give me some dextrose or a sugared drink, if I am conscious.

If I am unconscious, do not put anything into my mouth and put me in the recovery position.

Please call a doctor or an ambulance immediately (telephone 144 or 112).

Thank you.