



ADCE7 Self-Care Behaviors™

# RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

*La résolution de problèmes consiste à trouver des moyens de résoudre un problème, puis à essayer de voir si cela fonctionne. Lorsque vous êtes diabétique, vous pouvez suivre votre plan de traitement, vérifier souvent votre glycémie (sucre) et constater que vous n'obtenez pas toujours les résultats escomptés. Le diabète évolue au fil du temps et il se peut que vous ayez besoin de nouvelles méthodes pour le gérer. L'utilisation de techniques de résolution de problèmes peut vous aider.*

Les problèmes peuvent être importants ou mineurs, nouveaux ou anciens, à court ou à long terme, et toute personne atteinte de diabète y est confrontée à un moment ou à un autre. Vous pouvez regarder vers l'avenir et en prévoir certains, mais pas d'autres. Il existe trois étapes qui constituent la recette pour identifier les causes profondes d'un problème et vous aider à bien vivre avec le diabète :

## ÉTAPE 1 - IDENTIFIER LE PROBLÈME

### ■ Qu'est-ce qui a changé ?

De nouveaux médicaments ? Des aliments différents ? Un nouvel emploi ? Un nouvel horaire de travail ? Changement de situation familiale ? Nouveau régime d'assurance ?

### ■ Qu'est-ce qui va changer ?

Voyager ? Commencer à faire de l'exercice ? Longue réunion prévue ? Fête de fin d'année ?

Vous pouvez élaborer un plan pour prévenir les problèmes en sachant ce qui va changer. Il arrive parfois qu'un problème inattendu survienne et affecte votre diabète. Dans ce cas, vous devez en déterminer la cause et essayer de le résoudre. Il n'est pas toujours évident de savoir ce qui va fonctionner. Un spécialiste de soins et d'éducation en matière de diabète peut vous guider et vous soutenir dans cette démarche. Cela vous amène à l'étape 2.

## ÉTAPE 2 - TROUVER DES SOLUTIONS

- Pensez à des moyens de corriger le problème en vous basant sur votre expérience, les outils et le soutien dont vous disposez.
- Vérifiez auprès de votre spécialiste de soins et d'éducation en matière de diabète et de votre prestataire de soins de santé si vous avez mal compris quelque chose à propos de votre plan de traitement.

Voici quelques situations courantes dans lesquelles la résolution de problèmes peut s'avérer nécessaire :

### Situation 1 : Grippe

Vous avez la grippe et vous remarquez que votre glycémie est plus élevée que la normale. Que faites-vous ?

### Situation 2 : Vacances

Pendant les vacances, vous n'avez pas facilement accès à une salle de sport et vous n'avez pas le temps de faire de l'exercice. Comment allez-vous faire face à cette situation ?

### Situation 3 : Aliments traditionnels

Vous avez du mal à faire des choix alimentaires sains dans le cadre des préférences culturelles ou gustatives de votre famille. Quelles mesures pouvez-vous prendre ?

- Faites-leur savoir si votre situation de vie a changé. Travaillez avec eux pour vous aider à décider quel plan vous convient le mieux.
- Faites part des problèmes que vous rencontrez, comme le fait de ne pas pouvoir vous permettre d'acheter toutes vos fournitures ou tous vos médicaments pour le diabète.
- Demandez-leur des idées sur les nouveaux outils qui pourraient vous aider.
- Le fait de disposer des bonnes informations peut vous aider à trouver la bonne solution à votre problème. Passez ensuite à l'étape 3.

### ÉTAPE 3 - PASSER À L'ACTION

- Choisissez la manière de résoudre le problème une fois que vous avez des options.
- Définissez un plan d'action réaliste.
- Choisissez une solution que vous pouvez gérer ; demandez de l'aide si vous en éprouvez le besoin.
- Vérifiez que vous avez choisi la solution qui donne des résultats.
- Essayez quelque chose de différent si une solution se révèle inefficace.

Lorsque vous résolvez un problème, soyez patient avec vous-même. Faites un suivi avec votre spécialiste de soins et d'éducation en matière de diabète pour discuter de la façon dont les choses se sont déroulées. Ils aident tous les jours les autres comme vous à résoudre les problèmes liés à la prise de médicaments, à la surveillance, à une alimentation saine, à l'activité physique et à la réduction des risques. Demandez à votre prestataire de soins de vous orienter. Vous le méritez !



### Améliorez vos compétences en matière de résolution de problèmes

Lorsque vous réussissez à résoudre les problèmes que vous avez identifiés, vous allez acquérir de l'assurance. Vous pouvez mieux gérer les situations difficiles à venir. Vu que les choses évoluent avec le temps, vous devrez toujours résoudre des problèmes pour continuer à progresser. En tirant les leçons de vos choix précédents et en révisant vos plans en fonction de ces informations, vous améliorez considérablement votre capacité à prendre soin de vous avec succès.

Pour savoir comment un spécialiste de soins et d'éducation en matière de diabète peut vous aider, consultez le site [DiabetesEducator.org/LivingWithDiabetes](https://DiabetesEducator.org/LivingWithDiabetes).

Pour en savoir plus sur ce sujet et sur d'autres comportements permettant une meilleure gestion du diabète, consultez le site [DiabetesEducator.org/ADCES7](https://DiabetesEducator.org/ADCES7).