



ADCES7 Self-Care Behaviors™

# RÉDUIRE LES RISQUES

*Réduire les risques signifie adopter des comportements qui minimisent ou préviennent les complications et les conséquences négatives du prédiabète et du diabète.*

Parmi ces comportements, on peut citer les changements positifs de mode de vie, la participation à un programme d'éducation et de soutien pour la prévention du diabète de type 2 ou l'autogestion du diabète, un sommeil suffisant et l'obtention des vaccins et des bilans de santé recommandés. Pour réduire les risques, vous devez reconnaître que les mesures préventives que vous prenez aujourd'hui vous seront bénéfiques dans des années et que vous avez le pouvoir de modifier votre état de santé.

## CONNAÎTRE VOS RISQUES

Parlez à votre spécialiste de soins et d'éducation en matière de diabète et à votre prestataire de soins de santé des risques pour la santé tels que les lésions rénales, les lésions nerveuses et la perte de vision. Ils peuvent vous expliquer pourquoi des complications surviennent et comment les éviter. Vous pouvez développer les compétences d'autogestion nécessaires pour soutenir et maintenir un mode de vie sain en rencontrant votre spécialiste de soins et d'éducation en matière de diabète.

### LES QUATRE MOMENTS CRITIQUES POUR CONSULTER UN SPÉCIALISTE DE SOINS ET D'ÉDUCATION EN MATIÈRE DE DIABÈTE

Lors d'un premier diagnostic de diabète	Au moins une fois par an
Lorsque vous subissez des changements qui affectent votre autogestion, comme une détresse financière ou émotionnelle	Lorsque votre prestataire de soins change, ou que vous changez d'assurance ou de situation de vie.



**Question :** Quels types de contrôles de santé vous donnent les meilleures chances de garder votre cœur en bonne santé et d'éviter les complications à court et à long terme ?

**Réponse :** Les recherches ont montré que la gestion de votre glucose (sucre), de votre tension artérielle et de votre taux de cholestérol, les contrôles réguliers de votre santé bucco-dentaire, les examens des yeux et des reins et le soin de vos pieds réduisent le risque de développer des complications ou d'aggraver des complications existantes.

#### LISTE DE CONTRÔLE

- GLUCOSE
- CHOLESTÉROL
- YEUX
- REINS
- TENSION ARTÉRIELLE
- SANTÉ BUCCO-DENTAIRE
- PIEDS

## RÉDUIRE LES RISQUES DE COMPLICATIONS

Prévoyez des bilans médicaux réguliers.



Demandez à subir un test de dépistage d'apnée du sommeil.

Demandez à subir un test de dépistage de perte d'audition.



Conservez vos habitudes alimentaires saines.

Prenez la résolution de bouger plus et de rester moins longtemps en position assise.



Prenez les médicaments prescrits.

Surveillez votre glycémie à l'aide d'un CGM ou d'un glucomètre.

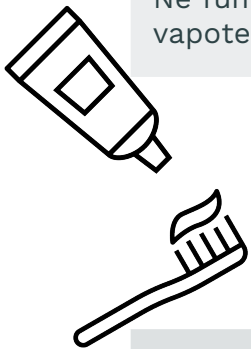


Ne fumez pas et ne vapotez pas.

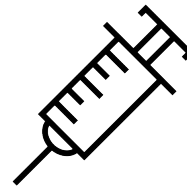


Brossez-vous les dents et utilisez le fil dentaire tous les jours.

Faites-vous vacciner contre la grippe.

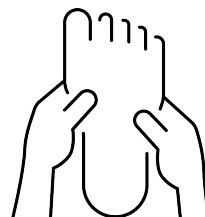


Faites-vous vacciner contre la pneumonie et l'hépatite B.



Discutez avec votre prestataire de soins de la tristesse ou de la détresse que vous pouvez ressentir.

Examinez vos pieds tous les jours pour détecter les rougeurs, les lésions et les plaies ouvertes.



## Obtenez de l'aide quand vous en éprouvez le besoin

Vous trouvez le prédiabète ou le diabète trop difficile à gérer ? Vous sentez-vous souvent accablé ou triste ? Votre spécialiste de soins et d'éducation en matière de diabète ou votre expert en santé mentale peut vous aider. Parlez-leur de vos sentiments, surtout si vous :

- Lutte pour gérer votre diabète.
- Avez des pensées négatives.
- Évitez de consulter vos prestataires de soins de santé.
- Vous intéressez peu ou ne trouvez pas de plaisir à vos activités
- Dormez la majeure partie de la journée ou n'êtes pas capable de dormir.
- Avez perdu l'appétit ou mangez trop.
- Sentez que les autres membres de votre famille s'en fichent.

## mur de mots

### Complications à court terme

Il s'agit d'une situation où vous avez un taux de glucose (sucre) élevé ou faible qui vous fait courir le risque de perdre connaissance ou d'être hospitalisé.

### Complications à long terme

Les complications peuvent survenir après de nombreuses années et comprennent des crises cardiaques, des accidents vasculaires cérébraux, une diminution de la vision ou la cécité, une diminution de la fonction rénale, des engourdissements ou des picotements dans les mains ou les pieds, un ralentissement de la vitesse à laquelle l'estomac se vide, des déformations des pieds, des problèmes sexuels et des problèmes de peau.

TYPE DE BILAN DE SANTÉ	FRÉQUENCE
A1C (un test sanguin qui mesure votre taux de glycémie moyen au cours des 3 derniers mois)	Tous les 3 à 6 mois
Tension artérielle	Chaque visite
Lipides (graisses du sang) HDL (bon cholestérol) LDL (mauvais cholestérol) Triglycérides (graisses du sang qui proviennent des aliments et sont fabriquées par le corps)	Au moins chaque année
Contrôle des yeux	Chaque année
Tests de la fonction rénale	Chaque année
Examen dentaire	Au moins chaque année
Examen du pied (pour la fonction nerveuse et la circulation sanguine)	Au moins chaque année

## RÉPARTIR LES TÂCHES EN SÉRIES DE PETITES TÂCHES

Votre spécialiste de soins et d'éducation en matière de diabète peut vous aider à planifier et à programmer les examens de santé recommandés. Cette tâche peut être moins accablante lorsque vous la répartissez en tâches plus petites et réalisables. Dressez une liste de tâches et de décisions, puis travaillez dessus une à une jusqu'à ce que vous ayez terminé la liste. Voici un exemple de liste de tâches pour un examen annuel de la vue :

- Renseignez-vous sur la couverture d'assurance et le coût de l'examen de la vue.
- Identifiez les prestataires de soins oculaires de votre réseau et sélectionnez-en un.
- Appelez et fixez un rendez-vous.
- Prenez les dispositions nécessaires pour prévoir du temps pour le rendez-vous.
- Participez activement au rendez-vous.

Veiller à obtenir les bilans de santé recommandés et respecter votre plan de traitement sont des mesures positives que vous pouvez prendre pour réduire le risque de complications. En jouant un rôle actif dans le maintien de votre cœur, de vos reins et de vos yeux en aussi bonne santé que possible, vous atteindrez la qualité de vie que vous souhaitez. Agissez tôt pour rester en bonne santé à long terme ! Un spécialiste de soins et d'éducation en matière de diabète peut être une ressource précieuse pour vous aider à comprendre comment réduire vos risques. Demandez à votre prestataire de soins de vous adresser à un spécialiste. Vous le méritez !

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).

