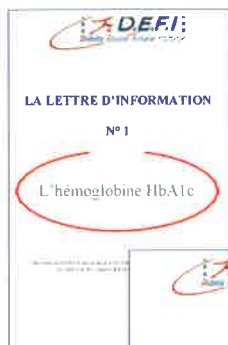


***Vous avez reçu
4 lettres d'information
dans le cadre du programme DEFI***

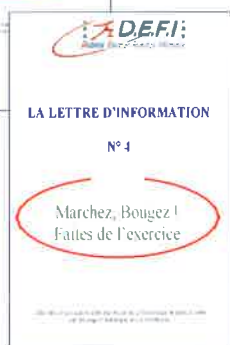
Les 4 lettres vous proposent **des règles d'or**
pour limiter, voire éviter les complications du DIABETE



En le prenant mieux en charge



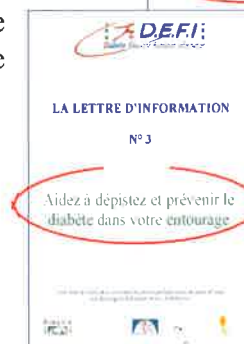
Par un dosage tous les 3 mois de l'Hb1Ac établissez votre courbe.
Restez dans la zone verte pour éviter les complications



La marche, l'exercice physique sont avec un bon équilibre
alimentaire, la base du traitement de votre diabète

En contribuant à le dépister plus tôt

Vous pouvez aider à dépister le diabète dans votre famille (arbre
généalogique) et dans votre entourage. Ainsi, par une prise en charge
précoce des diabétiques, vous contribuez à éviter les complications



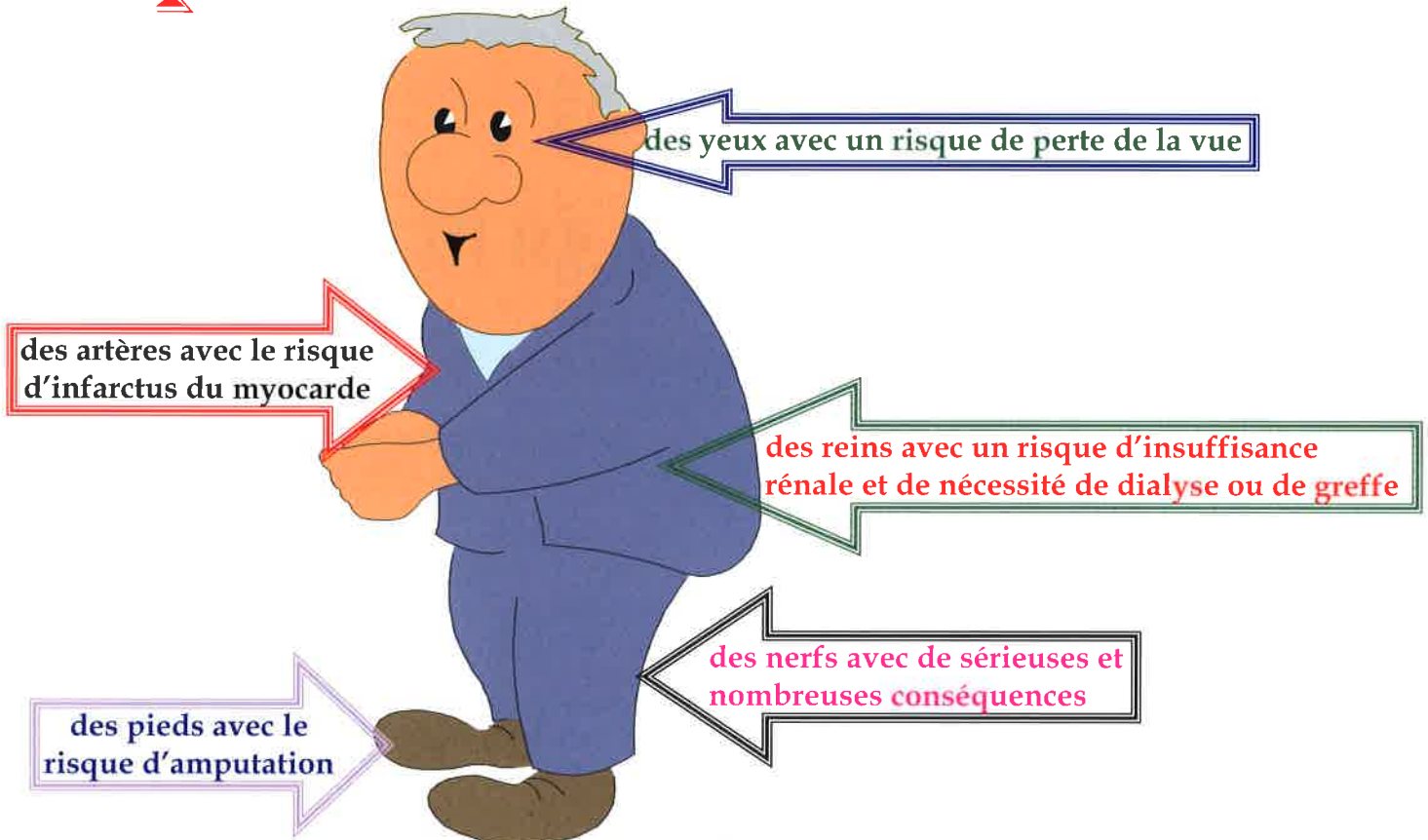
Dans chacune de ces lettres, que vos médecin et autres professionnels de santé ont également
reçues, vous avez pu utiliser un document personnalisé (en 4^{ème} page) et en discuter avec eux
pour mieux connaître et comprendre votre situation.

Ainsi vous pourrez être véritablement acteur de votre santé (et de celle de vos proches), éviter
ou retarder l'apparition des complications et préserver votre qualité de vie.

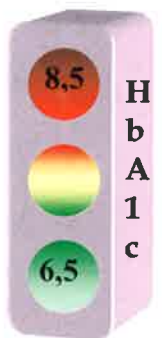
Pourquoi recommander un suivi du patient diabétique de type 2 ?

3 raisons essentielles

1 Le diabète entraîne au fil des années des complications plus ou moins graves ou invalidantes au niveau :



2 Un équilibre satisfaisant au long court (HbA1c dans la zone Verte, le contrôle des facteurs de risques cardio-vasculaires souvent associés (ne pas fumer, bouger, contrôler la tension artérielle et le cholestérol) ont fait la preuve dans de grandes études internationales, de leur efficacité pour éviter les complications





3 Un dépistage systématique, lors d'un bilan annuel, des premiers signes de complication, permet de mettre en place un traitement efficace et d'éviter les accidents graves (par exemple : laser pour les yeux,...).

Les prochaines lettres seront consacrées, plus en détail à la présentation des principales complications du diabète

Vous êtes diabétique

Assurez-vous que votre suivi est satisfaisant

J'ai été informé(e) sur :

-  * mon alimentation oui non
-  * mon activité physique souhaitable oui non
- * l'auto surveillance (au bout du doigt) de ma glycémie oui non
- * les objectifs de mon traitement :
 - mon poids oui non
 - ma tension artérielle oui non
 - mon Hb1Ac oui non



Je vois mon médecin tous les 3 mois

- * pour parler de ma maladie
- * pour qu'il contrôle ma tension artérielle, mes artères, mon poids et mes pieds
- * pour adapter, au besoin, mon traitement



date de la dernière visite / /
prochaine visite le / /



Je fais doser mon HbA1c tous les 3 mois
au laboratoire

date du dernier dosage / /
prochain dosage le / /

Une fois par an, je réalise sous le contrôle de mon médecin un bilan

- * Visite chez l'ophtalmologiste



date de la dernière visite / /
prochaine visite le / /

- * Visite chez le cardiologue (si mon médecin le juge utile)

date de la dernière visite / /
Prochaine visite le / /



- * Visite chez le dentiste

date de la dernière visite / /
Prochaine visite le / /

- * Prise de sang et examen d'urine : cholestérol, triglycérides, créatinine dans les urines des 24 h : micro albuminurie



date du dernier examen / /
Prochain examen le / /

J'utilise un carnet de surveillance

oui non

