

# Autosoins du patient atteint de diabète



## CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR



Adoptez une alimentation saine et bien équilibrée.



Visez un poids santé et maintenez-le.



Prenez soin de vos pieds.

Consultez un professionnel de la santé si vous sentez difficilement le froid ou la chaleur ou si vous éprouvez une sensation de picotements dans les mains ou les pieds.



Faites-vous vacciner contre la grippe chaque automne.

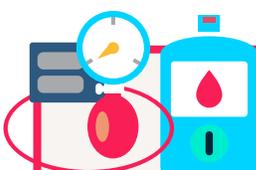


Recevez une dose d'un des 2 vaccins contre le pneumocoque et une seconde dose si votre professionnel de la santé détermine que vous en avez besoin.

Adoptez un programme régulier d'exercices jugé sûr pour vous par un professionnel de la santé.

- Portez des chaussures appropriées
- Examinez vos pieds après l'exercice
- Faites de l'exercice dans un environnement frais

Reportez votre séance d'exercices s'il est plus difficile que d'habitude d'équilibrer votre glycémie.



Maintenez votre tension artérielle et votre taux de cholestérol aux valeurs cibles établies avec votre professionnel de la santé.



Maintenez votre glycémie et votre taux d'HbA1c dans l'intervalle cible (suivez votre plan alimentaire et votre plan d'exercices, et prenez les médicaments qui vous ont été prescrits).



Ne fumez pas. Le tabagisme augmente le taux de maladie et de décès chez les personnes atteintes de diabète.



Portez un bracelet MedicAlert ou tout autre article indiquant que vous êtes diabétique.

## RENSEIGNEZ-VOUS SUR LE DIABÈTE PAR L'INTERMÉDIAIRE D'UN PROGRAMME D'INFORMATION SUR LE DIABÈTE.



Rendez-vous régulièrement chez votre professionnel de la santé, votre dentiste et votre optométriste ou ophtalmologiste pour une consultation.



Informez-vous auprès de votre professionnel de la santé sur les médicaments qui peuvent prévenir les dommages à votre cœur ou à vos reins.



Devenez un consommateur averti en santé. Posez des questions et demandez un deuxième avis si vous avez des inquiétudes.