

# Votre visite médicale consacrée au diabète

Il est important que certaines rencontres avec votre équipe de soins de santé soient consacrées spécifiquement au diabète.

## À QUOI FAUT-IL S'ATTENDRE ?

- **Quatre rencontres par année** dans le cadre du traitement du diabète.
- Révision des plus récents **tests de laboratoire**.
- Mesure de votre **tension artérielle**.
- Examen de vos **pieds** au moins une fois par année.
- Référence à un spécialiste de la **vue** (habituellement une fois par année).
- Évaluation de votre **risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral**.
- Discussions entourant **l'exercice, les choix alimentaires, le tabagisme, l'humeur et la fonction sexuelle**.

## COMMENT VOUS PRÉPARER

- Subissez vos **tests de laboratoire** avant la rencontre.
- Apportez vos **résultats de glycémie** (écrits à la main ou imprimés).
- Apportez une liste de **tous vos médicaments** incluant les médicaments en vente libre; indiquez à votre équipe de soins ceux qui doivent être renouvelés.
- Écrivez toute **question** que vous vous posez sur le diabète.
- Conservez vos **questions non urgentes ou non reliées au diabète** pour une prochaine visite. Votre diabète pourra ainsi recevoir toute l'attention nécessaire.

# Êtes-vous sur le chemin de la santé ?

En respectant les objectifs fixés au niveau de votre tension artérielle ou d'autres mesures, vous pouvez prévenir certaines complications du diabète : crise cardiaque, accident vasculaire cérébral et lésions des yeux, des nerfs ou des reins.



## TENSION ARTÉRIELLE

Celle-ci doit être vérifiée lors de chaque visite entourant le traitement du diabète.

**Tension artérielle visée :**  
**Inférieure à 130/80**

**DATE :** \_\_\_\_\_ **MA TENSION ARTÉRIELLE :** \_\_\_\_\_

## CHOLESTÉROL

Il faut mesurer la cholestérolémie à l'aide d'un test sanguin à jeun à tous les 1 à 3 ans et aussi après tout changement du traitement entourant le cholestérol.

**Objectif fixé pour le cholestérol**  
**LDL : 2,0 ou moins**

**DATE :** \_\_\_\_\_ **MON LDL :** \_\_\_\_\_

## A1C

Ce test sanguin mesure le contrôle de la glycémie au cours des trois mois précédents. La plupart des personnes atteintes de diabète devraient subir un test A1C à tous les trois mois.

**Objectif fixé pour l'A1C :**  
**7,0% ou moins**

**DATE :** \_\_\_\_\_ **MON A1C :** \_\_\_\_\_

## RAC

Le RAC (rapport albumine sur créatinine) est un test d'urine effectué une fois par année pour évaluer la présence de lésions rénales.

**Objectif visé pour le RAC :**  
**Inférieur à 2,0 (hommes)**  
**ou 2,8 (femmes)**

**DATE :** \_\_\_\_\_ **MON RAC :** \_\_\_\_\_

Commandité par

