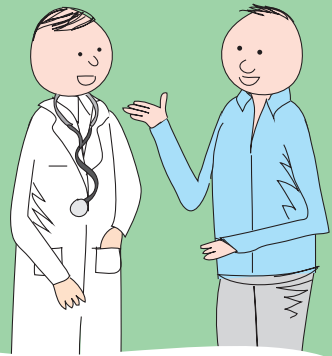


Patient-Médecin : Parlons la même langue



En tant que diabétique de type 2 nouvellement diagnostiqué, savez-vous quoi demander à votre médecin ?

Les consultations peuvent rester difficiles même après des années d'expériences avec la maladie.

Cette brochure vous donnera les outils pour vous aider à développer une meilleure communication avec votre médecin. Elle vous montrera les bénéfices d'améliorer cette communication.

Les bénéfices d'être actif avant, pendant et après la consultation.



Que dois-je faire pour préparer mon rendez-vous avec le médecin ?

- Avoir un historique de mon suivi glycémique (à jeun, après le repas, et au coucher) et de mes récents relevés de tension artérielle
 - ➔ *J'apporterai des informations précises à mon médecin lors de ma consultation*
- Préparer toutes mes questions et/ou préoccupations puis les apporter pour mon rendez-vous
 - ➔ *Je n'oublierai pas de poser mes questions pendant la consultation, elles seront des sujets de discussion avec mon médecin. Je peux m'inspirer des questions générales de cette brochure*
- Préparer une description de mes symptômes
 - ➔ *Je serai capable de les communiquer de manière claire et concise*
- Si c'est possible, venir avec un membre de ma famille ou un ami à la consultation
 - ➔ *Il/elle se souviendra d'éléments que je pourrais oublier*

“ Au fil des années, j'ai réalisé que la qualité du lien humain dans la relation docteur-patient est le fondement d'une prise en charge compatissante et de meilleurs résultats cliniques.”



Heather Koga (Zimbabwe)

Que faire ou dire lors de la consultation avec le médecin ?

- Discuter des différents moyens pour résoudre les problèmes identifiés.

➔ *Si j'informe mon médecin de mes problèmes, je trouverai directement une solution avec lui*



- Être transparent et aller à l'essentiel

➔ *Je recevrai l'aide la plus appropriée de mon docteur en étant honnête et précis dans ma description. Le docteur est de mon côté, pas contre moi*

“ Le docteur est là pour m'aider. Il/Elle ne peut pas le faire correctement si je ne lui dis pas toute la vérité, même le coca que j'ai bu hier. »

Jesper Noerager (Danemark)

- Discuter de l'impact des actions mises en œuvre lors de la dernière visite (modification de traitement/variation de la dose par exemple)

➔ *Cela m'aidera à voir les bénéfices des décisions prises précédemment avec le médecin et me donnera de la confiance et de la motivation.*

- Discuter et demander de la clarté sur ce que dit le médecin ou des résultats de tests.

➔ *Cela m'aidera à mieux comprendre mon diabète et à parler la même langue avec le médecin. N'oubliez pas de consulter le glossaire médical à la fin de la brochure pour parcourir des définitions de termes scientifiques*

- N'ayez pas peur de poser des questions si vous ne comprenez pas quelque chose

➔ *En comprenant les conseils du médecin je serai plus confiant et motivé pour les appliquer*

- Prendre des notes sur ce que dit le médecin

➔ *Ces notes seront de bons rappels après la consultation*

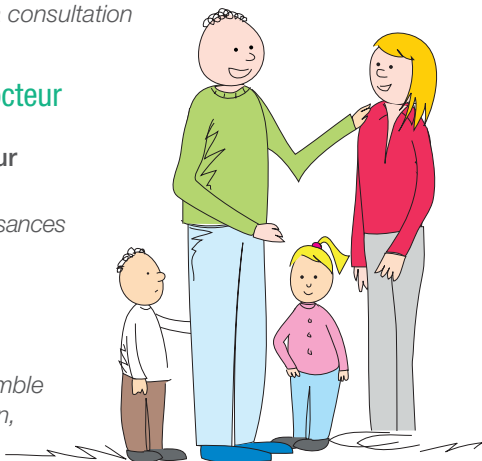
Que faire après la consultation avec le docteur

- Faire des recherches plus approfondies sur les éléments discutés

➔ *Cela me permettra d'améliorer mes connaissances pour mieux gérer mon diabète*

- Faire un récapitulatif de la consultation avec un membre de ma famille

➔ *Ce résumé me donnera une vision d'ensemble des points abordés pendant la consultation, même ceux que j'ai pu oublier*



Questions courantes

Vivre avec le diabète peut soulever un tas de questions sur différents aspects (traitement, vie de tous les jours, régime...). Le docteur est là pour y répondre, même aux plus basiques. Ses réponses vous donneront une vision claire de ce que vous devez faire et vous aideront à gérer votre diabète. Donc n'ayez pas peur de poser vos questions !



Questions courantes relatives au diabète :

- Pourquoi je n'arrive pas à contrôler ma glycémie ?
- Qu'est-ce qu'une glycémie élevée ou faible et qu'est-ce que l'on ressent ? Que dois-je faire si je me sens comme ça ?
- Pourquoi y a-t-il plus d'un chiffre au niveau de la glycémie ?
- Qu'est-ce qui peut causer ça ? (complications/symptômes)
- Quand dois-je alerter le docteur si mes symptômes persistent ?
- Quels sont les coûts associés au traitement que j'ai choisi ?
- Quelles sont les méthodes alternatives au traitement ? Quels sont leurs coûts ainsi que leur efficacité par rapport à mon traitement habituel ?
- COVID-19 : que dois-je savoir en tant que patient diabétique ?
- COVID-19 : puis-je me faire vacciner comme les autres ?

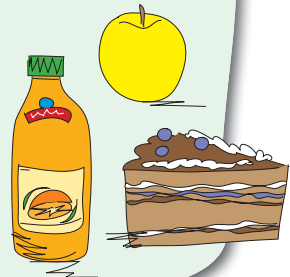


Diabète de type 2 dans la vie de tous les jours

- Est-ce que le diabète affectera ma vie sexuelle ? Si oui, comment ?
- Dois-je m'inquiéter pour mes pieds ? Quelles sont les conséquences pour mes pieds ?
- Est-ce que le diabète peut affecter mes dents ? Dois-je m'inquiéter pour mes yeux ? Quelles parties de mon corps le diabète peut-il affecter ?
- Quels sont les effets indésirables de mon traitement ?
- Que se passe-t-il si je ne prends pas mes médicaments pendant quelques jours ?
- Est-ce que fumer est particulièrement dangereux chez un diabétique ? Si oui, pourquoi ?

Alimentation

- Je vais à un anniversaire, est-ce que je peux prendre une part de gâteau et du chocolat ?
- Qu'appelle-t-on les "sucres cachés" ? Est-ce qu'un jus de fruit compte comme une boisson sucrée ?
- Est-ce que je peux boire un coca de temps en temps ? Comment les produits "zéro ou light" peuvent agir sur ma glycémie ?
- Est-ce que je peux manger des chips ? Des fruits ? Si oui, combien ?
- Je veux jeûner la semaine prochaine, c'est possible ?
- Est-ce que je peux boire de l'alcool ? Si oui, en quelle quantité et quelle est la boisson la plus adéquate pour un diabétique ?
- Est-ce que je peux faire un écart de temps à autre ?



Glossaire médical



Les termes médicaux sont souvent difficiles à comprendre et sont des obstacles à une bonne communication avec les médecins. Ce glossaire de définitions simplifiées vous aidera à parler la même langue que votre médecin.

⇒ **Glycémie** : cette valeur biologique indique la quantité de sucre dans le sang.

⇒ **Hémoglobine glyquée/HbA1c** : cette valeur biologique donne une vue d'ensemble de la glycémie et ses variations durant les 3 derniers mois.

⇒ **mmol/L – g/L** : ces unités mesurent la glycémie.

⇒ **Hypoglycémie et ses principaux symptômes** : aussi appelée «hypo», elle survient quand la glycémie est trop faible. On peut se sentir fatigué, avoir des sueurs froides, se sentir confus (ces symptômes ne sont pas exhaustifs; les symptômes d'une hypoglycémie peuvent varier selon l'intensité).

⇒ **Hyperglycémie et ses principaux symptômes** : aussi appelée «hyper», elle survient quand la glycémie est trop élevée. On peut se sentir fatigué, aller souvent aux toilettes pour uriner et être excessivement assoiffé (ces symptômes ne sont pas exhaustifs ; les symptômes d'une hyperglycémie peuvent varier).

⇒ **Insuline** : cette hormone réduit la quantité de sucre dans le sang et peut être utilisée comme traitement pour le diabète.

⇒ **Glucagon** : cette hormone augmente la quantité de sucre dans le sang. Elle peut être utilisée comme un traitement d'urgence si un patient fait une hypoglycémie sévère.

⇒ **Lipides** : terme générique pour parler des graisses. On peut s'en servir pour mesurer le taux de cholestérol dans le sang par exemple.

⇒ **IMC (Indice de Masse Corporelle)** : c'est le résultat d'une formule entre la taille et le poids d'une personne. On s'en sert pour estimer la corpulence d'une personne (insuffisance pondérale/normal/surpoids/obésité).

⇒ **Cétones/acidocétose** : les cétones sont des acides présents dans le sang et produit par l'organisme quand il ne peut produire assez d'insuline. Dans certains contextes comme le diabète, ces cétones peuvent être présentes en fortes concentrations et entraîner une acidocétose dont les symptômes sont similaires à une hypo ou une hyperglycémie

“ Je ne comprenais pas vraiment ce que le docteur me racontait, c'était très flou jusqu'à ce que l'on commence à me parler avec des mots clairs et un langage que je pouvais comprendre.”

Matt Phillips (Royaume-Uni)



$$\text{IMC} = \frac{\text{Poids (kg)}}{\text{Taille}^2 (\text{m}^2)}$$

Obtenez davantage d'informations sur le diabète de type 2 avec l'application Diabetes Word.

