

# L'ÉDUCATION AU DIABÈTE



## L'éducation thérapeutique, qu'est-ce que c'est ?



L'éducation thérapeutique doit permettre *d'aider les patients à acquérir ou à maintenir les compétences dont ils ont besoin pour gérer au mieux leur vie avec leur maladie chronique*.

L'éducateur établit un **programme personnalisé**, en fonction de VOUS, ce que vous avez appris, vos habitudes de vie, votre quotidien... Il s'agit une partie importante (autant que les médicaments) de la prise en charge de votre diabète.

Elle est destinée à la personne diabétique, mais également aux personnes du proche entourage

## Pourquoi ?

L'éducation thérapeutique permet de se responsabiliser, de devenir acteur de sa maladie et d'être plus autonome. Comprendre la maladie et son origine, ses facteurs de risque ainsi que ses complications sont les principes fondamentaux. Elle vous apprend à devenir un expert de votre maladie.

Le diabète est une maladie qui évolue en permanence et la médecine aussi. Il est donc important d'avoir des informations sérieuses, mises à jour et revues régulièrement.

Le diabétique (et/ou son entourage) doit prendre des décisions quotidiennes et parfois réagir rapidement (hypoglycémie par exemple).

L'éducation thérapeutique permet généralement de diminuer votre hémoglobine glyquée et même parfois votre consommation médicamenteuse.

Bien contrôler son diabète permet ainsi d'avoir une meilleure qualité de vie.

## Qui est l'éducateur au diabète?

L'éducateur au diabète est un infirmier qui a suivi une formation complémentaire de 150h dans un organisme de formation reconnu par la Communauté française. Il dispose d'un numéro d'INAMI spécifique.

Vous êtes en Trajet de Soins ? Appelez l'infirmière spécialisée de votre région (voir notre répertoire des ressources locales sur le site [www.rlm-bw.be](http://www.rlm-bw.be)).

## Quels sont les thèmes abordés ?

### Compréhension

- Comprendre et accepter le choix du traitement qui est proposé,
- Comprendre comment bien manger, cuisiner et gérer son alimentation,
- Comprendre l'utilité d'une activité physique, et comment adapter son traitement,
- Comprendre les mesures de prévention des complications du diabète,
- Comprendre les modes de surveillance de la glycémie, la glycémie capillaire, la glycosurie, l'acétonurie ainsi que leur rythme et leurs horaires...,
- Comprendre ce qu'est une hypoglycémie,
- Comprendre l'effet de certains médicaments sur la glycémie (les sirops par exemple)....

Refaire le point régulièrement sur l'évolution des traitements du diabète,

- ...

### Apprentissage

- Apprendre à utiliser un glucomètre et à surveiller sa glycémie,
- Apprendre à s'observer,
- Apprendre comment injecter l'insuline :
  - La durée d'action de l'insuline injectée : rapides, intermédiaires, lentes...,
  - Les zones où injecter l'insuline,
  - Les techniques d'injection,
  - Le stylo auto-injectable,
  - L'adaptation des doses d'insuline,
- Apprendre à diminuer les risques de variation brutale de la glycémie,
- Apprendre à détecter une hypoglycémie et à la traiter,
- Apprendre à connaître les signes d'une acidocétose et savoir réagir,
- Apprendre à surveiller l'état de ses pieds,
- ...



### Aide et accompagnement

- Anticipation des réactions pouvant survenir lors d'évènements prévus : repas de fête, sport intensif...
- Motivation à changer son mode de vie (alimentation équilibrée, arrêt du tabac, exercices...)
- Aide à ne pas se démotiver : les périodes de démotivation pouvant conduire à *un lâcher prise* qui peut être dangereux
- Surveillance du poids
- Explications concernant les assurances-vie, le permis de conduire, la recherche d'emploi, les voyages...

---

<sup>i</sup> Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)

