
PASSEPORT DU DIABETE



Association Belge du Diabète



Société Scientifique de
Médecine Générale

Données personnelles

Nom :

Tél :

Adresse :

.....

En cas d'urgence, veuillez avertir :

Nom :

Tél :

Adresse :

.....

Relation avec le titulaire du passeport :

Deze pas is eigendom van een persoon met diabetes.***Le propriétaire de ce passeport est diabétique.******The bearer of this passport has diabetes.******Der Trager dieses Passes ist Diabetiker.******Il portatore di questo passaporto e diabetico.******El portador de este passaporte es diabetico.******Si l'on me trouve confus ou inerte, il convient de me donner quelques morceaux de sucre ou un verre de boisson sucrée (pas de produits light!). Si cela ne donne aucun résultat parce que je suis trop inerte, veuillez avertir les secours.***

Médecin traitant:

Nom:
Adresse:
Tél: Fax:
E-mail:

Pharmacien:

Nom: Tél:

Diététicien(ne):

Nom: Tél:

Infirmier(e) à domicile:

Nom: Tél:

Podologue:

Nom: Tél:

Pédicure:

Nom: Tél:

Interniste / Diabétologue:

Nom:
Tél: Fax:
E-mail:
Hôpital:

Infirmier(e) du diabète:

Nom: Tél:

PASSEPORT DU DIABETE : OBJECTIFS

Le traitement du diabète comporte de multiples aspects:

- Adaptation de l'alimentation, davantage d'exercice physique, arrêt de la consommation de tabac
- Utilisation de médicaments non seulement contre l'hyperglycémie, mais également contre l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie, etc.
- Suivi régulier et adaptation du traitement
- Détection des complications naissantes pour pouvoir les traiter en temps utile

Ce traitement suppose l'intervention de différents prestataires de soins: médecin généraliste, interniste-diabétologue, diététicien, ophtalmologue, pharmacien, etc. Une bonne collaboration entre ces prestataires de soins est essentielle.

Ce passeport doit faciliter l'organisation de ces soins. **Emmenez-le constamment avec vous et veillez à ce qu'il soit rempli à chacune de vos visites chez l'un de ces prestataires de soins.**

L'utilisation de ce passeport donne actuellement droit au remboursement de conseils alimentaires par un diététicien à raison de 2 x 30 min. par an, à moins que vous ne bénéficiiez déjà d'une intervention en vertu d'une autre réglementation ou convention. Les diabétiques présentant un risque élevé de développer des plaies aux pieds (cf. pag. 18) peuvent obtenir le remboursement de soins dispensés par un podologue gradué 2 x par an.

PASSEPORT DU DIABETE : MODE D'EMPLOI

Ce passeport est un document de travail dans lequel vous pouvez noter, conjointement avec vos prestataires de soins, des informations importantes sur votre diabète. A cet effet, utilisez les pages suivantes:

- 1 Vos données personnelles
- 2 Passeport du diabète : mode d'emploi
- 5 Vos principaux problèmes de santé (à compléter avec l'aide de votre médecin traitant)
- 7-10 Tableaux des médicaments (à compléter avec l'aide de votre médecin traitant et de votre pharmacien).
- 11-16 Formulaires de suivi. Convenez avec votre médecin des objectifs de votre traitement (le poids, la glycémie, la tension artérielle, etc.) Notez-les dans la 1^{ère} colonne. Notez les résultats de votre suivi et de vos examens dans les colonnes suivantes. Ceci donne un bon aperçu et évite que des examens ne soient oubliés ou inutilement répétés.
- 18 Information pour votre médecin afin de déterminer dans quelle mesure vous risquez de développer des plaies aux pieds occasionnées par le diabète
- 19-22 Pages de notes sur lesquelles vous et vos prestataires de soins pouvez consigner des observations importantes.

Année: 20..	Date : .. / .. / ..	
Objectif	<i>Chaque trimestre</i>	<i>Selon</i>
	Poids	
	Tabac	
	Exercice physique	
	Tension artérielle	
	Glycémie à jeun	
	HbA1c (normale de à.....)	
	Contrôle utilisation de médicaments	
	<i>Annuellement</i>	<i>selon</i>
	Conseil diététicien *	
	Evaluation du risque plaies aux pieds	
	Conseil podologue *	
	Cholestérol total	
	Cholestérol-HDL	
	Triglycérides	
	Créatinine sérique	
	Microalbuminurie	
	Electrocardiogramme	
	Ophthalmoscopie	
	Vérification lecteur de glycémie	

* remboursement: conseil alimentaire 2x30min par an à moins que vous ne bénéficiez déjà d'une intervention en vertu d'une autre réglementation ou convention; soins des pieds par

Formulaire de suivi des objectifs thérapeutiques (1^{ère} colonne),

Année: 20..	Date : .. / .. / ..	
Objectif	<i>Chaque trimestre</i>	<i>Selon</i>
	Poids	
	Tabac	
	Exercice physique	
	Tension artérielle	
	Glycémie à jeun	
	HbA1c (normale de à.....)	
	Contrôle utilisation de médicaments	
	<i>Annuellement</i>	<i>selon</i>
	Conseil diététicien *	
	Evaluation risque de plaies aux pieds	
	Conseil podologue *	
	Cholestérol total	
	Cholestérol-HDL	
	Triglycérides	
	Créatinine sérique	
	Microalbuminurie	
	Electrocardiogramme	
	Ophthalmoscopie	
	Vérification lecteur de glycémie	

* remboursement: conseil alimentaire 2x30min par an à moins que vous ne bénéficiez déjà d'une intervention en vertu d'une autre réglementation ou convention; soins des pieds par

Formulaire de suivi des objectifs thérapeutiques (1^{ère} colonne),

Année: 20..	Date : .. / .. / ..	
Objectif	<i>Chaque trimestre</i>	<i>Selon</i>
	Poids	
	Tabac	
	Exercice physique	
	Tension artérielle	
	Glycémie à jeun	
	HbA1c (normale de à.....)	
	Contrôle utilisation de médicaments	
	<i>Annuellement</i>	<i>selon</i>
	Conseil diététicien *	
	Evaluation risque de plaies aux pieds	
	Conseil podologue *	
	Cholestérol total	
	Cholestérol-HDL	
	Triglycérides	
	Créatinine sérique	
	Microalbuminurie	
	Electrocardiogramme	
	Ophthalmoscopie	
	Vérification lecteur de glycémie	

* remboursement: conseil alimentaire 2x30min par an à moins que vous ne bénéficiez déjà d'une intervention en vertu d'une autre réglementation ou convention; soins des pieds par

OBJECTIFS THERAPEUTIQUES

Le traitement du diabète ne se limite pas au seul contrôle de la glycémie ! Convenez avec votre médecin de vos objectifs de traitement personnels et notez-les dans la colonne de gauche du formulaire de suivi p.11-16 !

	excellent	bon	moyen	mauvais
Amaigrissement en cas de surcharge pondérale (% de diminution du poids)	> 10	5-10	2-5	< 2
Exercice physique	quotidien nement	3x /sem	1-2x /sem	Jamais
Glycémie à jeun (mg/dl)	80-110	110-140	140-180	> 180
HbA1c (%)	< 7	7-8	8-9	> 9
Tabac	non	diminué		Oui
Tension artérielle (mm Hg)	< 130/80	< 140/90	< 150/95	> 150/95
Cholestérol total (mg/dl)	< 180	180-220	220-250	> 250
Triglycérides (mg/dl)	< 150	150-180	180-200	> 200

- < signifie moins que; > signifie plus que

- HbA1c = mesure de la moyenne des glycémies des 2 à 3 derniers mois (pour des laboratoires dont les valeurs normales sont comprises entre 4 et 6 %)

- le cholestérol total peut être supérieur en cas de "bon" cholestérol-HDL

DETERMINATION DU RISQUE DE PLAIES AUX PIEDS

(information pour le médecin)

Contrôle des pieds au moins une fois par an:

- dépistage de la neuropathie avec un monofilament 10g
- vérification des déformations orthopédiques:
 - * légères = têtes métatarsiennes proéminentes avec cors minimes
et/ou orteils souples en forme de marteau ou de griffe
et/ou hallux valgus restreint < 30°
 - * graves = anomalies orthopédiques plus prononcées
- palpation des pulsations vasculaires

Groupe à risque	0	1	2a	2b	3 (un des suivants)
Neuropathie	non	oui	oui	Oui	
Déformation orthopédique	non	non	légère	Grave	Charcot
Troubles vasculaires	non	non	non	Non	oui
Plaies aux pieds ou amputation antérieures	non	non	non	Non	oui
Risque	faible	moyen	élevé	Très élevé	Extrêmement élevé

Mesures:

- à partir du groupe à risque 1: éducation approfondie
- à partir du groupe à risque 2b: renvoi à un podologue gradué (remboursement 2 x /an dans les groupes à risque 2b et 3) :
noter le groupe à risque sur la prescription!
- en cas d'anomalies orthopédiques graves (p.ex. Charcot) ou en cas de plaies aux pieds, le renvoi à une consultation multidisciplinaire du pied diabétique est conseillé!

Poids:

En cas de surcharge pondérale, un amaigrissement de 5 à 10 % de votre poids corporel entraîne déjà souvent une amélioration considérable de votre taux de glycémie et de votre risque de complications diabétiques. Convenez avec votre médecin de votre poids à atteindre. Non seulement, vous devez tenter d'atteindre ce poids, mais également essayer de le maintenir.

Exercice physique:

L'exercice physique régulier constitue un élément important dans le traitement du diabète. Il améliore votre condition générale, fait chuter votre taux de glycémie et contribue à la prévention des troubles cardiovasculaires.

Régulation du taux de glycémie:

Une bonne régulation du taux de la glycémie diminue considérablement le risque de complications au niveau des yeux, des reins et des nerfs. L'HbA1c est un reflet de la moyenne de vos glycémies au cours des 2 à 3 derniers mois. Une valeur faible indique une bonne régulation. Convenez avec votre médecin de la valeur à atteindre.

Risque cardiovasculaire:

Afin de réduire le risque cardiovasculaire élevé du patient diabétique, il ne suffit pas de corriger le seul taux de glycémie. Tout ce qui contribue à l'obstruction des vaisseaux sanguins doit être évité : tabac, tension artérielle élevée et lipides sanguins élevés (cholestérol et triglycérides).

DEPISTER LES COMPLICATIONS A TEMPS

Pour empêcher l'évolution des complications, il convient de les déceler à temps. Pour ce faire, les examens suivants doivent être pratiqués **au moins une fois par an**:

- dosage de la microalbuminurie : dépistage d'une petite quantité de protéines (albumine) dans l'urine. Un traitement entamé à temps permettra d'éviter une affection rénale causée par le diabète. On peut mesurer l'incidence sur la fonction rénale en dosant la créatinine dans le sang.
- Examen ophtalmoscopique : l'ophtalmologue examine le fond de l'oeil avec un faisceau lumineux afin de déceler une atteinte de la rétine. Attention: l'ophtalmologue utilise des gouttes dilatant les pupilles de sorte que vous verrez flou durant quelques heures. Evitez dans ce cas de conduire un véhicule.
- dépistage d'affections cardiaques: être attentif à des douleurs apparaissant dans la région cardiaque en cas d'effort (angine de poitrine) exécution d'un électrocardiogramme au repos ou à l'effort (test sur vélo)
- examen des pieds: être attentif à la sensibilité de vos pieds qui diminue en cas de neuropathie. Sentir si les artères des pieds battent bien. En cas de risque accru (cf. pag. 18), il est important de particulièrement bien soigner ses pieds: faire appel à un(e) pédicure ou podologue pour soigner les cors et couper les ongles correctement, porter de bonnes chaussures et (faire) examiner soigneusement ses pieds au moins une fois par semaine.

QUELLES MESURES DEVEZ-VOUS ADOPTER VOUS-MEME ?

Pour une vie active et en bonne santé, vous aurez à cœur, en tant que patient diabétique, d'observer quelques consignes:

- . vous informer correctement de votre affection
- . adopter un style de vie sain: ne pas fumer, s'alimenter sainement, pratiquer un exercice physique régulier.
- . au besoin, surveillez vous-même une série d'éléments: poids, glycémie (surtout si vous faites des injections d'insuline), tension artérielle, etc.
- . soignez vos pieds soigneusement, portez de bonnes chaussures, consultez en cas de plaies aux pieds
- . prévenir, reconnaître et corriger l'hypoglycémie (taux de sucre dans le sang trop faible)
- . en cas de maladie accompagnée de fièvre et/ou de vomissements NE PAS arrêter le traitement qui vous a été prescrit et consultez immédiatement votre médecin
- . s'engager à suivre un traitement médicamenteux rigoureux et vous soumettre à un suivi médical régulier
- consultez votre médecin pour tout symptôme d'apparition brutale

Hypoglycémie (taux de sucre dans le sang inférieur à 70 mg/dl).

- Peut survenir chez les personnes traitées avec des comprimés hypoglycémiantes ou des injections d'insuline.
- Produit généralement une impression de faiblesse avec transpirations et tremblements.
- Réagissez immédiatement: prenez 2 morceaux de sucre ou 3 sucres de raisin ou ½ verre de limonade (pas light).
- Mangez ensuite une petite tartine ou un biscuit.
- Veillez à avoir toujours du sucre à portée de main.
- Portez une identification de diabétique (p.ex. ce passeport) de manière à ce que l'on sache, en cas d'urgence, que vous êtes diabétique.
- Veillez à ce que les membres de votre famille, vos amis et collègues sachent comment ils peuvent vous aider en cas d'hypoglycémie.
- Parlez-en avec votre médecin!

Vous êtes pris d'un malaise.

- N'arrêtez jamais votre traitement à l'insuline ou vos comprimés hypoglycémiantes sans consulter votre médecin au préalable.
- Recherchez l'acétone dans l'urine ou le sang si vous avez appris comment procéder.
- N'hésitez pas à demander une assistance médicale, surtout lorsque ne parvenez à manger que peu, ou vomissez constamment ou constatez la présence d'acétone dans l'urine ou le sang.
- Contrôlez votre taux de sucre dans le sang si vous disposez d'un lecteur de glycémie et adaptez au besoin votre traitement.

PERMIS DE CONDUIRE EN CAS DE DIABETE

Comme pour d'autres affections, un patient diabétique doit demander un permis de conduire adapté. Ceci ne pose généralement aucun problème si vous remplissez quelques conditions évidentes telles qu'une bonne vue.

Pour un permis de conduire classique, groupe 1 (permis de conduire A et B), vous devez faire remplir un certificat d'aptitude à la conduite par votre médecin . Pour un permis de conduire "professionnel", groupe 2 (permis de conduire C, D ou transport payant), ce certificat doit être obtenu auprès d'un médecin du travail. Vous devez vous présenter à la maison communale muni de ce certificat dûment complété.

Ce permis de conduire adapté n'indique pas que vous êtes diabétique mais porte une date d'échéance (généralement 3 ou 5 ans), après quoi vous devez de nouveau être déclaré apte à conduire.

Parlez-en à votre médecin. Vous pouvez demander à ce sujet une brochure à l'ABD (02/3743195) . Pour des informations détaillées sur l'AR, vous pouvez consulter le site web de l'ABD (<http://www.diabete-abd.be>).

SECURITY DECLARATION:

Mrs/Miss/Mr

born the

needs vials, syringes and needles for a medical treatment.

Attending physician:

(stamp, signature)

Date : .. / .. / 20..

L'ASSOCIATION BELGE DU DIABETE

L'Association Belge du Diabète est une **association qui se mobilise pour les personnes souffrant du diabète**. L'association, qui se compose de diabétiques et de prestataires de soins spécialisés dans les soins pour diabétiques, dispose d'un secrétariat central à Bruxelles et a des sections locales. L'association accueille et aide les personnes souffrant de diabète et défend leurs intérêts auprès des pouvoirs publics.

Le Secrétariat est à votre disposition pour répondre à toutes questions concernant le diabète.

Vous pouvez également devenir membre de l'ABD. La cotisation de membre inclut un abonnement à la revue. Vous recevrez également le guide du diabétique.

ABD Association Belge du Diabète ASBL

Place H. Goossens, 1 1180 Bruxelles

Tél : 02/ 3743195

Fax : 02/ 3748174

e-mail : abd.diabete@skynet.be

site web : www.diabete-abd.be

Ce passeport du diabète a été développé par l'Association Belge du Diabète (ABD), la Vlaamse Diabetes Vereniging (VDV), la Société Scientifique de Médecine Générale (SSMG), la Wetenschappelijke Vereniging van Vlaamse Huisartsen (WWVH), et votre mutualité.

ISBN

Tous droits réservés. Aucune partie de la présente publication ne peut être reproduite ni/ou publiée sous forme imprimée, photocopiée, microfilmée ou sous quelque autre forme que ce soit sans l'autorisation préalable écrite de l'éditeur.
