

GUIDE ESSENTIEL

# Diabétique ? Êtes-vous bien informé ?

Mieux vivre avec le diabète

## Les trois piliers de gestion du diabète

### SUIVI QUOTIDIEN



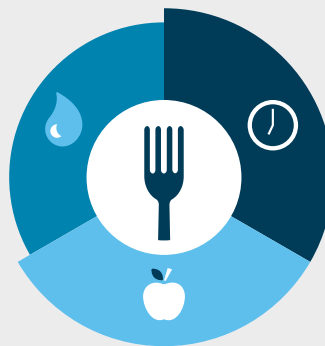
#### TRAITEMENT

**Objectif**

Je connais mon diabète pour gérer au mieux mes glycémies.

**Chaque jour**

- Je prends mes médicaments et/ou je m'injecte l'insuline.
- Je contrôle ma glycémie.
- Je sais comment corriger les hypos, les hyperglycémies.



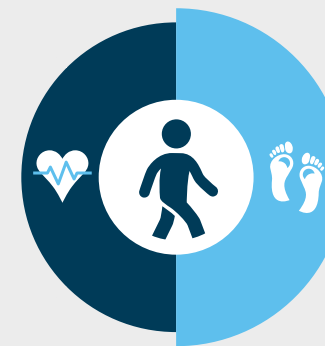
#### DIÉTÉTIQUE

**Objectif**

Je privilégie des repas réguliers qui répondent à mes besoins.

**Chaque jour**

- Je compose une assiette variée et équilibrée.
- J'évite les grignotages.
- J'évite les boissons sucrées, je préfère l'eau et je modère l'alcool.



#### HYGIÈNE ET MOUVEMENT

**Objectif**

J'instaure des habitudes bénéfiques et je préviens les complications.

**Chaque jour**

- Lors de ma toilette, je contrôle l'état de mes pieds.
- Je pratique une activité physique à ma portée (favorise le bien-être et régule la glycémie).

# Être bien informé sur le diabète



## VOS DROITS EN TANT QUE DIABÉTIQUE

L'assurance-maladie obligatoire rembourse les consultations d'une infirmière ou d'une diététicienne lorsqu'elles sont ordonnées par votre médecin. Il en va de même pour les soins de pieds et le matériel d'autocontrôle ou d'injection dont vous avez besoin (Renseignement auprès de l'association Diabète Valais – coordonnées ci-dessous).



## QUELQUES CONSEILS SIMPLES


- Diabète Valais vous propose un guide (à l'intérieur de ce document) qui vous rappelle les éléments essentiels pour la bonne gestion de votre maladie.
- Nous vous encourageons à le mettre en évidence chez vous afin de le consulter régulièrement car un diabète sous contrôle vous garantira une qualité de vie meilleure au quotidien.



## COMPLICATIONS DU DIABÈTE

### Comment les éviter ?

- Le diabète est une maladie chronique, parfois silencieuse, qui vous accompagne sur le long terme.
- Ne pas écouter son diabète peut déclencher des conséquences lourdes telles que : risques cardio-vasculaires, ennuis rénaux conduisant à des dialyses, diminution de la vue, perte de sensibilité dans les membres inférieurs, plaies chroniques, risques d'amputation, etc...
- Consultez votre médecin 1 à 2 fois par année. Il saura vous orienter vers d'autres spécialistes si vous avez besoin d'enseignement, de mesures particulières ou de soins.



**Téléchargez Diabapp**

**Diabète Valais met à votre disposition l'application DiabApp.**

- Facilite les échanges entre les professionnels de la santé.
- Permet aux patients de capturer efficacement les rapports et informations.

### Diabète Valais

Rue de Condémines 16, 1950 Sion  
027 322 99 72  
info@diabetevalais.ch  
www.diabetevalais.ch

### Diabetes Oberwallis

Kantonsstrasse 4, 3930 Visp  
027 946 24 52  
info@diabetesoberwallis.ch  
www.diabetesoberwallis.ch

**Centres de consultation** Sion | Sierre | Martigny | Collombey | Brigue | Viège