



Présentation des ateliers sur le diabète

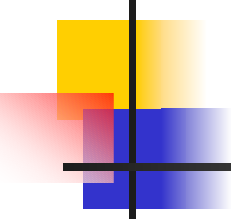
Par Nadia Bouffard, nutritionniste
et Réjean Goulet, infirmier



Plan de la présentation

- Clientèle des personnes amputées à l'IRDPO
- Objectifs
- Valeurs
- Philosophie des rencontres
- Statistiques sur le diabète
- Motif de préparation d'ateliers pour les diabétiques
- Présentation des principaux thèmes

Clientèle des personnes amputées à l'IRDPO



- 65% des personnes accueillies ont une amputation due à une cause vasculaire
- Une bonne part de la clientèle doit son amputation aux complications du diabète (30 %)
- Chez les diabétiques, certaines déficiences au niveau de leurs habitudes de vie (poids, tabagisme, etc)



Objectifs visés par les ateliers

- Généraux :
 - Développer les compétences à contrôler de manière autonome son diabète
 - Développer l'autonomie fonctionnelle par la gestion de sa santé physique



Objectifs visés par les ateliers

- Favoriser le bien-être par la gestion des aspects psychologiques de la santé
- Développer de bonnes habitudes de vie sur le plan physique et psychologique



Valeurs

- Respect
- Personne dans sa globalité
- Responsabilisation
- Valeur ajoutée du groupe : contexte de groupe particulièrement stimulant pour les personnes amputées diabétiques, développement de liens



Philosophie des rencontres

- Lieu d'échange, de partage des expériences, d'écoute
- Chaque personne est libre de participer
- Thème proposé à chaque rencontre, mais ouverts aux besoins du moment : questions...



Statistiques sur le diabète

- Près de 500 000 personnes sont atteintes de diabète au Québec (7% de la population) (Diabète Québec)
- De ce nombre, 200 000 ignorent qu'ils sont diabétiques
- Diabète = principale cause de cécité, d'amputation non traumatique, d'insuffisance rénale et un facteur de risque majeur d'accident cardio et cérébrovasculaires



Motifs de préparation des ateliers

- Clientèle hétérogène
- Souvent, personnes ont reçu beaucoup d'enseignement sur le diabète :
nouvelle optique
- Lacunes au niveau des habitudes de vie
qui sont résistantes au changement



Principaux thèmes des ateliers

- Ce qu'est le diabète
- L'alimentation
- Le soin des pieds
- La médication
- L'activité physique
- Situations particulières : sorties au restaurant, voyages, consommation d'alcool, stress



Ce qu'est le diabète

- Définition dans leurs mots
- Traitements
- Hypoglycémie : causes, symptômes, dangers, correction
- Hyperglycémie : symptômes, dangers
- Types de diabète
- Utilisation du glucomètre et journal d'auto-contrôle



L'alimentation

- Groupes du guide alimentaire canadien
- Portions recommandées
- Repas équilibrés et collations
- Régularité des repas
- Habitudes qui aident au bon contrôle glycémique
- Vitesse d'absorption des sucres dans le sang



L'alimentation (suite)

- Aliments diététiques
- Substituts de sucre
- Lecture des étiquettes
- Introduction des équivalents
- Modification de recettes
- Activités pratiques



Le soin des pieds

- Neuropathie + athérosclérose :
augmentent le risque de problèmes aux
pieds
- Prévention
- Soins
- Conduite à adopter en cas de lésion
- Soin du moignon et des plaies
- Présentation d'un vidéo



La médication

- Clients font part de leur médication
- Hypoglycémiants oraux
- Types d'insuline
- Techniques d'administration
- Sites d'injection
- Préparation des seringues (exercice pratique) et conservation de l'insuline



L'activité physique

- Les bienfaits
- Les dangers
- Activités adaptées aux personnes amputées diabétiques
- Collations à prévoir
- Recommandations

Les sorties au restaurant et voyages



- Moment d'injection de l'insuline
- Meilleurs choix de repas à privilégier (guide de poche pour vos repas au restaurant de Diabète Québec)
- Précautions à prendre lors de voyages



Consommation d'alcool, stress

- Recommandations
- Expériences personnelles
- Influence du stress sur la glycémie des participants



Conclusion

- Enseignement de groupe donne certains outils dans une démarche de modification des habitudes de vie
- Expérience enrichissante, car riche d'émotions



Questions ?

Merci!