

SURVEILLANCE

La surveillance consiste à vérifier votre taux de glucose (sucre), votre activité et votre consommation alimentaire, et à recueillir des données provenant de multiples sources et appareils pour prendre des décisions concernant vos efforts de prévention du diabète ou les soins et l'autogestion du diabète.

La surveillance concerne également votre état de santé général, comme la pression artérielle, le poids, le taux de cholestérol, la santé cardiaque, le sommeil, l'humeur, les médicaments et la santé des yeux, des reins et des pieds.

CONNAÎTRE VOS CHIFFRES

Pour les personnes souffrant de prédiabète ou de diabète, il existe des fourchettes optimales à viser dans de nombreux domaines de la gestion. Il existe des lignes directrices nationales pour aider à mettre tout cela en perspective. Votre prestataire et votre spécialiste de soins et d'éducation en matière de diabète savent que les meilleurs résultats sont obtenus lorsque les soins sont adaptés à vous et à vos besoins individuels. Demandez-leur comment vos chiffres se comparent à ce qui est recommandé pour une santé optimale.

CHOISIR UN APPAREIL DE SURVEILLANCE

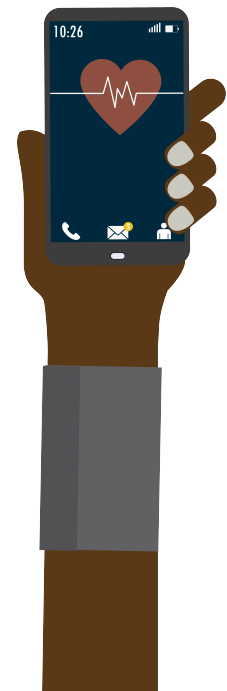
Les appareils de surveillance fournissent des données « instantanées » qui vous aident à déterminer si votre plan de gestion du diabète fonctionne bien. Demandez à votre spécialiste de soins et d'éducation en matière de diabète de vous aider à choisir un appareil de surveillance. Il vous proposera une solution personnalisée et vous conseillera en fonction de vos valeurs et de vos préférences, en vous aidant à comparer les avantages et les inconvénients de chacun. Voici quelques-unes des façons dont il peut vous aider :

- Déterminer quel appareil de gestion du diabète vous pouvez vous permettre et lequel fonctionne le mieux pour vous.
- Apprendre comment et quand utiliser l'appareil pour suivre vos données.
- Découvrir comment trouver des modèles qui vous permettront d'agir.
- Élaborer un plan de suivi continu à mesure que vos objectifs de santé sont atteints.



Question : Pouvez-vous dire quel est votre taux de glucose en fonction de votre état de santé ?

Réponse : Vous pouvez avoir des symptômes d'hyperglycémie ou d'hypoglycémie, mais vos symptômes peuvent disparaître ou changer avec le temps, il est donc toujours préférable de vérifier.



TROUVER LES SCHÉMAS QUI DÉCRIVENT LA SITUATION

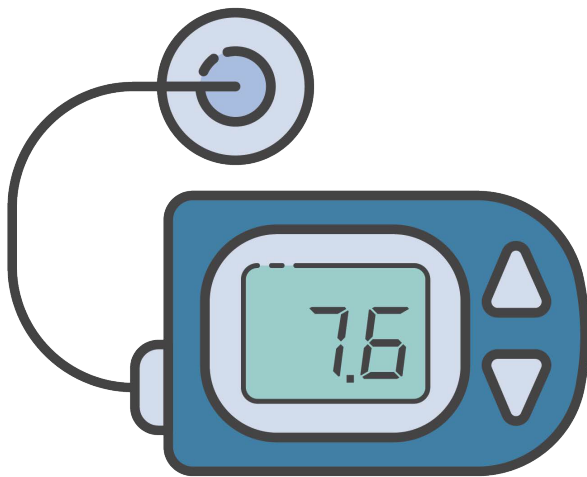
Il est beaucoup plus utile de prendre plusieurs mesures et de les rassembler pour identifier des schémas que de regarder les chiffres individuellement. Une fois que vous et votre spécialiste de soins et d'éducation en matière de diabète aurez travaillé ensemble pour mettre en évidence les schémas, vous pourrez commencer à en identifier la cause et l'effet et prendre les mesures nécessaires.

Exemples de schémas que vous pourriez remarquer :

- Presque tous les jours, votre taux de glucose est plus élevé après le dîner.
- Chaque fois que vous mangez au coucher, votre taux de glucose a tendance à être élevé le lendemain matin.
- Si vous faites une promenade d'au moins 20 minutes, votre taux de glucose descend à un meilleur niveau.
- Votre tension artérielle est plus élevée le matin que le soir.

Le suivi et l'organisation de données telles que l'alimentation, l'exercice, la pression artérielle, le niveau de stress et le glucose peuvent vous aider à voir ce que ces données révèlent. Il existe de nombreux moyens faciles de suivre les données, notamment les journaux papier, une application sur votre smartphone ou le logiciel fourni avec votre appareil. En vous concentrant sur les facteurs plutôt que sur chaque lecture, vous pouvez également mieux gérer vos émotions.

Contactez votre spécialiste de soins et d'éducation en matière de diabète pour savoir comment lire les rapports des appareils que vous utilisez et quels sont les schémas à rechercher. Nombre de ces rapports sont conçus pour présenter des schémas utiles à l'utilisateur.



Indicateur de glycémie :

Petit appareil utilisé pour vérifier le taux de glucose dans le sang. Cet appareil utilise des bandelettes de test et un dispositif de prélèvement au doigt.

Moniteur de glycémie en continu (CGM) :

Système composé de plusieurs pièces qui est porté en permanence et qui détecte les niveaux de glucose toutes les quelques minutes dans le liquide qui entoure la cellule corporelle, en envoyant les résultats à un lecteur, un récepteur ou une application sur un téléphone. Les résultats sont affichés sous forme de graphique avec des flèches de tendance indiquant si les niveaux de glucose restent inchangés, chutent ou augmentent.

A1C : Un test sanguin qui mesure votre taux de glycémie moyen au cours des 3 derniers mois.

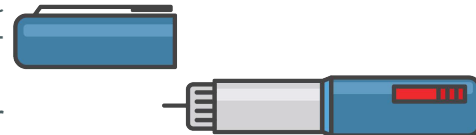
Temps dans la cible (TIR) :

Lorsque vous utilisez un paramètre CGM, le TIR est le pourcentage (%) de temps pendant lequel votre glucose se situe entre 70 mg/dl et 180 mg/dl. Ces chiffres représentent les taux de glucose les plus élevés et les plus faibles avant qu'ils ne deviennent préoccupants.

CONSEILS POUR SURVEILLER LE TAUX DE GLUCOSE :

Si vous utilisez un lecteur de glycémie avec prélèvement au doigt, lavez-vous les mains à l'eau et au savon et séchez-les soigneusement avant de procéder à la vérification. Les substances présentes sur votre peau (comme la saleté, les aliments ou les lotions) peuvent entraîner des résultats inexacts. Si vous portez un glucomètre en continu, suivez les indications du fabricant relatives aux meilleurs moyens de le faire fonctionner correctement pour vous.

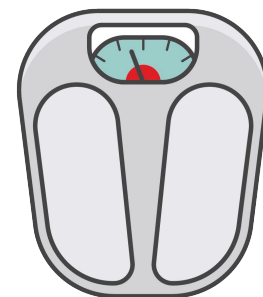
- Le meilleur moment pour vérifier l'effet de votre repas sur votre taux de glucose est 2 heures après avoir mangé.
- Contactez votre équipe de spécialistes en soins diabétiques si vous avez des résultats de glycémie inférieurs à 70 mg/dl. Il est possible que vous deviez ajuster la posologie de vos médicaments ou que vous ayez besoin d'aide pour résoudre un problème et en trouver la cause.
- Vérifiez plus souvent votre glycémie si vous pensez que vous allez tomber malade et pendant toute maladie.
- Apportez votre dossier de glucose ou téléchargez le rapport à chaque rendez-vous avec votre équipe de soins.
- Lorsque vous voyagez, gardez vos médicaments dans le paquet avec l'ordonnance originale dans votre bagage à main. Si nécessaire, informez le personnel de sécurité que vous transportez des fournitures pour diabétiques.



INCLURE LA SURVEILLANCE DANS VOS SOINS PERSONNELS

Le suivi vous permet de savoir si vous atteignez les objectifs de traitement recommandés pour vous maintenir en bonne santé. Lorsque vous vous surveillez vous-même, vous obtenez les informations dont vous avez besoin pour adapter votre alimentation et votre activité et pour gérer vos médicaments afin que votre corps puisse fonctionner au mieux de ses capacités. Les chiffres que vous obtenez lorsque vous surveillez votre glycémie sont utiles pour aider votre équipe soignante à adapter le traitement à vos besoins. Vous commencerez à reconnaître les schémas qui conduisent à une meilleure autosurveillance, ce qui vous donnera un sentiment d'accomplissement bien mérité.

Un spécialiste de soins et d'éducation en matière de diabète peut vous aider à choisir le bon appareil de surveillance, et un appareil que vous pouvez vous permettre. Il vous aidera à utiliser correctement l'appareil et à comprendre les résultats. Ensemble, vous collaborerez pour rester sur la bonne voie et progresser en vous fixant de petits objectifs mesurables. Demandez à votre prestataire de soins de vous orienter. Vous le méritez !



Pour savoir comment un spécialiste de soins et d'éducation en matière de diabète peut vous aider, consultez le site DiabetesEducator.org/Living-WithDiabetes.

Pour en savoir plus sur ce sujet et sur d'autres comportements permettant une meilleure gestion du diabète, consultez le site DiabetesEducator.org/ADCES7.