



Mon passeport pour l'éducation thérapeutique

changing
diabetes®



Guide d'utilisation du FlexPen®

• Avant chaque injection

1 Agiter :

La procédure à suivre est la suivante :

Faire rouler
le stylo
10 fois entre
les deux mains



Retourner une
dizaine de fois
le stylo de la
position 1 à 2



Remettre en suspension l'insuline immédiatement avant de l'utiliser.
Le liquide remis en suspension doit être uniformément blanc et opaque.

2 Purger :



- Visser une aiguille.
- Sélectionner 2 unités.
- Appuyer sur le bouton-poussoir du stylo orienté vers le haut, jusqu'à la butée.

• Pour injecter l'insuline

1 Sélectionner

La sélection peut s'effectuer de 1 unité en 1 unité jusqu'à 60 unités par injection (en fonction de la prescription du médecin)



2 Injecter

Injecter la totalité de la dose en appuyant sur le bouton-poussoir jusqu'au retour à 0
Attendre au minimum 10 secondes avant de retirer l'aiguille.



Sommaire

• Coordonnées.....	p 4
• Mes prochains rendez-vous.....	p 5-7
• Evaluation initiale par le médecin traitant et par l'éducateur	p 8
• Indicateurs de mon contrôle glycémique.....	p 10
• Les autres éléments à surveiller.....	p 11
• Quels sont les objectifs thérapeutiques.....	p 12
• Comment j'adapte ma dose.....	p13
• Exemples d'adaptation de doses.....	p14-16
• Hypoglycémie causes et signes.....	p 17
• Que faire en cas d'hypoglycémie ?	p 18
• Suivi glycémique.....	p 19-38
• Evaluation de suivi des acquisitions lors d'un programme d'éducation thérapeutique par le médecin traitant.....	p 39
• Evaluation de suivi par l'éducateur des acquisitions lors d'un programme d'éducation thérapeutique.....	p 40
• Suivi glycémique.....	p 43-52

Nom _____

Prénom _____

Date de naissance _____

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Adresse _____



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

N° de sécurité Sociale _____

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Médecin traitant _____



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Diabétologue _____



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Lieu des séances d'éducation _____



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Educateur(trice) _____



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Personne(s) à prévenir en cas d'urgence _____

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Mes prochains RDV

Date :

Heure :

Lieu :

Thème :

Observations :

Date :

Heure :

Lieu :

Thème :

Observations :

Date :

Heure :

Lieu :

Thème :

Observations :

Mes prochains RDV

Date :

Heure :

Lieu :

Thème :

Observations :

Date :

Heure :

Lieu :

Thème :

Observations :

Date :

Heure :

Lieu :

Thème :

Observations :

Mes prochains RDV

Date :

Heure :

Lieu :

Thème :

Observations :

Date :

Heure :

Lieu :

Thème :

Observations :

Date :

Heure :

Lieu :

Thème :

Observations :

Evaluation initiale par le médecin traitant et par l'éducateur

- Veuillez entourer votre évaluation initiale, médecin traitant en rouge éducateur en bleu

Date : / /

non acquis acquis

Connaissance du traitement

- il cite ses médicaments 0 1 2 3 4
 - il nomme ses insulines 0 1 2 3 4
 - il adapte correctement ses doses d'insuline 0 1 2 3 4

Connaissance des objectifs thérapeutiques

0 1 2 3 4

Autosurveillance de la glycémie capillaire, autonomie

- Manipulation de l'autopiqueur 0 1 2 3 4
 - Manipulation du lecteur de glycémie 0 1 2 3 4
 - Qualité du rapport sur document 0 1 2 3 4

Insuline : matériel utilisé :

- Ce matériel convient-il au patient ? oui non
 - Aiguilles adaptées ? oui non longueur :mm
 - Variation des sites d'injections ? oui non
 - Lypodystrophies ? oui non
 - Manipulation du stylo 0 1 2 3 4
 - Technique d'injection 0 1 2 3 4

Volontaire pour pratiquer une activité physique.

0 1 2 3 4

- Reconnaît ses signes d'hypoglycémie 0 1 2 3 4
 - Resucrage adapté 0 1 2 3 4
 - Analyse les causes de survenue 0 1 2 3 4

Surveillance des pieds

- Pense important d'examiner tous les jours ses pieds oui non
 - Peut sans difficultés réaliser cette surveillance oui non

changing diabetes®



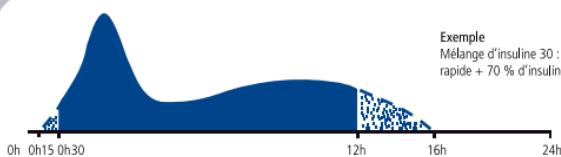
Votre médecin a décidé de vous prescrire une insuline prémélangée. Il vous a orienté pour vous aider à utiliser d'une façon optimale votre nouvelle insuline prémélangée. Les conseils que vous trouverez dans ce carnet rappellent ceux de votre médecin durant la consultation.
Pour toute question n'hésitez pas à contacter votre médecin.

Qu'est-ce qu'une insuline prémélangée ?

(mélange d'insuline lente + une insuline rapide en proportion fixe).

Elles permettent d'obtenir une action rapide (début 15 à 30 minutes après l'injection) plus une action prolongée dans le temps (12 à 16 heures).

Le chiffre qui suit le nom du mélange d'insuline correspond au pourcentage d'insuline rapide.



Exemple
Mélange d'insuline 30 : 30 % d'insuline rapide + 70 % d'insuline à action prolongée

Indicateurs de mon contrôle glycémique

HbA_{1c} : Hémoglobine glyquée.

C'est une mesure effectuée au laboratoire d'analyse à partir d'une prise de sang veineux. La valeur de l'HbA_{1c} représente la moyenne des glycémies sur les 3 derniers mois. C'est un indicateur de l'équilibre du diabète.

Glycémie à jeun (GAJ) : Quantité de sucre dans le sang que je relève les matins avant le petit déjeuner.

Glycémie pré-dîner : Quantité de sucre dans le sang que je relève les soirs avant le dîner.

Mon HbA_{1c} actuelle est de %

HbA_{1c} à atteindre %

Date de la prochaine mesure d'HbA_{1c} / /

Mes glycémies à jeun du matin et du soir avant le dîner doivent être comprises entre

, g/l et , g/l

Les autres éléments à surveiller

Tous les 3-4 mois, votre médecin vous pratiquera les examens / contrôles suivants :

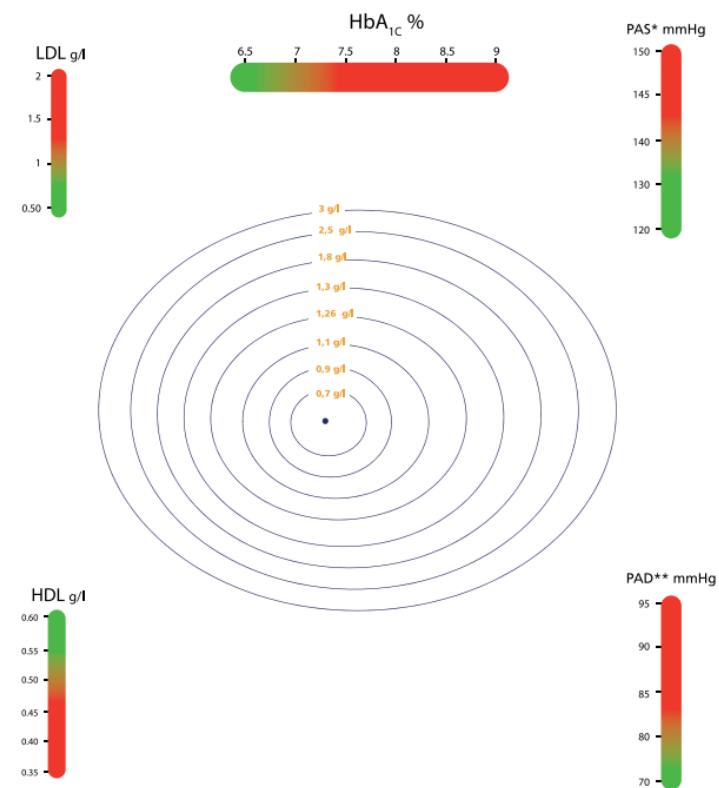
- L'HbA_{1c}
- La tension artérielle
- Le poids
- Les pieds (examens pour les sujets à risque)

Tous les ans, votre médecin vous demandera de pratiquer les examens / contrôles suivants :

Examens de surveillance pour dépister les complications éventuelles

- Les yeux (bilan ophtalmologique)
- Le coeur (électrocardiogramme)
- Les reins (bilan rénal) créatinine + protéinurie
- Les lipides du sang (bilan lipidique)

Quels sont les objectifs thérapeutiques



PAS* = Pression artérielle systolique mmHg
PAD** = Pression artérielle diastolique mmHg

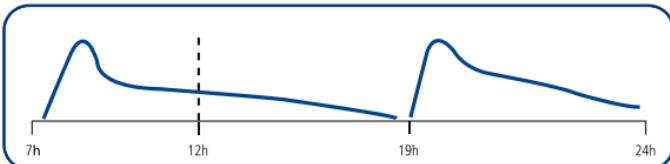
- Glycémie à jeun
- Glycémie avant le dîner

Comment j'adapte ma dose

Le processus d'adaptation de dose est à faire tous les 3 jours, avec toujours les paramètres suivants:

- **La dose à injecter le soir dépend du résultat des glycémies à jeun du matin.**
- **La dose à injecter le matin dépend du résultat des glycémies avant le dîner .**

Exemple : 2 injections d'insuline prémélangée



Rappel : glycémies à jeun du matin et du soir avant le dîner doivent être comprises entre :

, g/l

et

, g/l

* Les doses sont déterminées par votre médecin en fonction de vos besoins.

Exemples d'adaptation de doses

Répartition de mes doses d'insuline*



U avant le dîner



U avant le petit-déj

Pendant les 3 prochains jours,
je dois en plus de mes injections,
contrôler ma glycémie à jeun du matin et ma glycémie du soir avant le dîner

Je note les résultats
Date

J1

J2

J3

glycémie du matin à jeun

, g/l

, g/l

, g/l

glycémie du soir avant le dîner

, g/l

, g/l

, g/l

A J4 du traitement, je prends la glycémie la plus basse des 3 précédents jours

A J4 du traitement, je prends la glycémie la plus basse des 3 précédents jours

glycémie à jeun la plus basse le matin

, g/l

glycémie à jeun la plus basse le soir

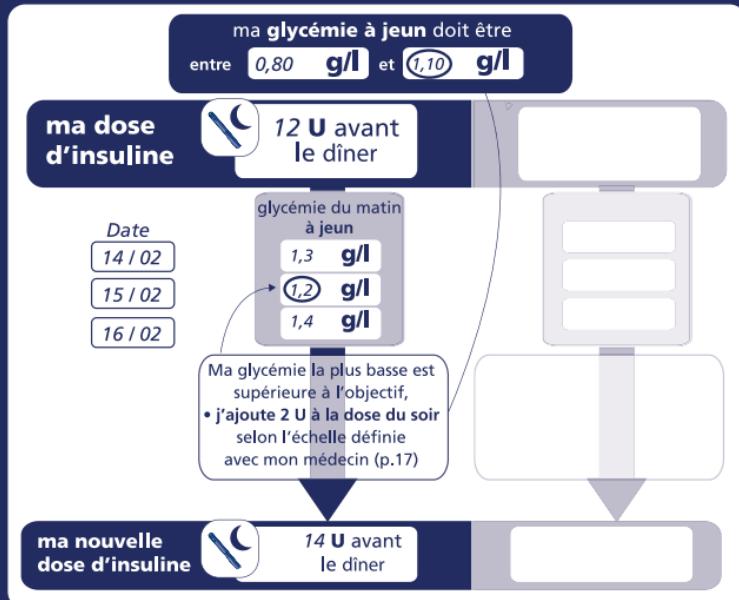
, g/l

Puis j'adapte mes doses du matin ou du soir en fonction de mes glycémies les plus basses des 3 derniers jours selon l'échelle :

Glycémies	Adaptation de la dose d'insuline
Si ma GAJ est inférieure à g/l	Je diminue ma dose de : U (- U)
Si ma glycémie avant le dîner < g/l	Je diminue ma dose de : U (- U)
Si ma GAJ est entre et g/l	Je ne change pas ma dose d'insuline
Si ma glycémie avant le dîner est entre et g/l	Je ne change pas ma dose d'insuline
Si ma GAJ est supérieure à g/l	J'augmente ma dose de : U (+ U)
Si ma glycémie avant le dîner est > g/l	J'augmente ma dose de : U (+ U)

(à compléter avec mon médecin)

Exemples d'adaptation de doses



Exemples d'échelle d'adaptation de la dose du soir :

Si mes glycémies du matin sont bien comprises **entre 0,8 g/l et 1,10 g/l** :

- **je conserverai les mêmes doses d'insuline**

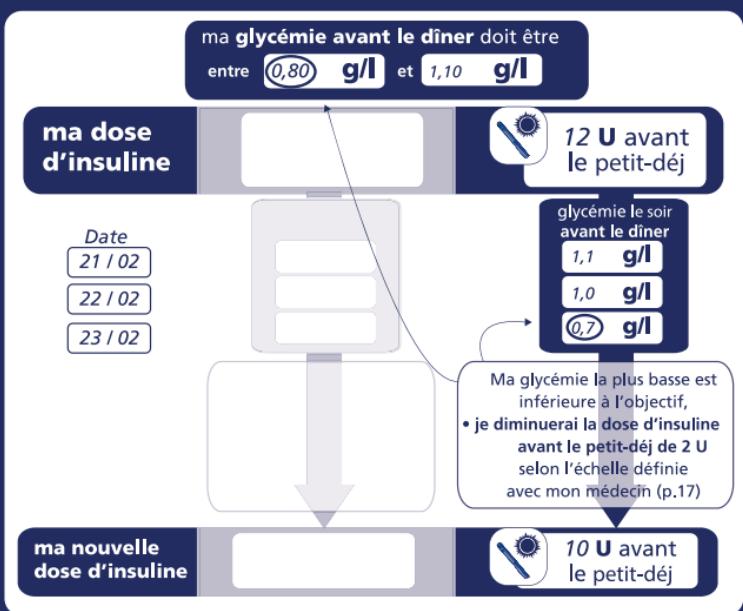
Si ma glycémie à jeun du **matin** (la plus basse des 3 derniers jours) est **en dessous de 0,8 g/l** :

- **je diminuerai** la dose d'insuline du **soir de 2 unités (-2U)**

Si ma glycémie à jeun du **matin** (la plus basse des 3 derniers jours) est **en dessus de 1,10 g/l** :

- **j'augmenterai** la dose d'insuline du **soir de 2 unités (+2U)**

Exemples d'adaptation de doses



Exemples d'échelle d'adaptation de la dose du matin :

Si mes glycémies du soir avant les dîners sont bien comprises **entre 0,8 g/l et 1,10 g/l** :

- **je conserverai les mêmes doses d'insuline**

Si ma glycémie avant le dîner (la plus basse des 3 derniers jours) est **en dessous de 0,8 g/l** :

- **je diminuerai la dose d'insuline d'avant petit déjeuner de 2 unités (-2U)**

Si ma glycémie **du soir** avant le **dîner** (la plus basse des 3 derniers jours) est **en dessus de 1,10 g/l** :

- **j'augmenterai la dose d'insuline d'avant petit déjeuner de 2 unités (+2U)**

Hypoglycémie : causes et signes

Si vous faites une hypoglycémie, vous en trouverez facilement la ou les causes. Etre conscient du ou des facteurs déclencheurs vous aidera à prévenir son apparition :

- un repas sauté ou pas assez riche en glucides ;
- un exercice physique trop intense ou imprévu ;
- une dose d'insuline trop élevée ;
- une injection d'insuline imprécise (injection trop profonde en intra-musculaire) ;
- une consommation d'alcool sans absorption conjointe de glucides ;
- une émotion forte ;
- chez les diabétiques de type 2, l'absorption concomitante d'un médicament augmentant l'effet d'un antidiabétique oral.

Le tableau ci-dessous résume les différents signes annonciateurs d'une hypoglycémie (du + fréquent au - fréquent) pour vous-même mais aussi votre entourage.

SYMPTÔMES D'UNE HYPOGLYCÉMIE

Sueurs, tremblements, sensation de faim, trouble de la vue, fatigue soudaine, nervosité, sentiment de fonctionner au ralenti, sentiment de mal-être, comportement bizarre, geste imprécis, sensation de froid, sentiment d'une perte de connaissance imminente, palpitation, picotements au niveau de la bouche, maux de tête, gêne pour parler ou articuler les mots, nausées, somnolence, angoisse, vomissements

SYMPTÔMES DÉCELABLES PAR VOTRE ENTOURAGE

Pâleur, sueurs, difficultés pour parler, fatigue intense, comportement incohérent, excès de nervosité, tremblements, yeux fixes, «vides», «ralentissement» de la parole ou des actes, angoisse extrême, état semblable à l'ivresse, somnolence, accès de rire et de pleurs, pouls rapide, désorientation, agressivité

Que faire en cas d'hypoglycémie ?

Voici la conduite à tenir lorsque vous ressentez les symptômes d'une hypoglycémie :

- arrêter toute activité et s'asseoir si possible ;
- confirmer l'hypoglycémie par un contrôle au bout du doigt (à l'aide d'un autopiqueur et d'un lecteur glycémique) ;
- se «resucrer» rapidement (voir encadré ci dessous) ;
- contrôler à nouveau le taux de sucre 20 à 30 minutes plus tard. si la glycémie n'est pas revenue à la normale, reprendre 10 à 20 g de sucre ;
- contrôler la glycémie une dernière fois une à deux heures après l'épisode initial.

Se «resucrer» = prendre 15 g

Soit : - 3 morceaux de sucre

- 1 verre de soda (pas la canette entière!)
- 1 cuillère à soupe de confiture ou de miel
- 1 cuillère à soupe de sirop
- 1 berlingot de lait concentré sucré
- 2 barres de pâte de fruit

Remarque

Les symptômes commencent à passer
10 à 15 minutes après la prise de sucre.

Quelques conseils pour éviter les hypoglycémies

- Contrôler fréquemment sa glycémie au bout du doigt (également au coucher, et si celle-ci est <1.4 g/l, prendre une collation pour éviter une hypoglycémie nocturne).
- Adopter une alimentation équilibrée et régulière tout au long de la journée (trois repas principaux et éventuellement deux collations).
- Avoir toujours du sucre sur soi (ou à portée de main) en quantité suffisante pour pouvoir se «resucrer» deux fois
- Eviter de conduire
- Respecter la prise des antidiabétiques oraux au bon moment par rapport aux repas, pour les diabétiques de type 2.
- Penser à avoir sa carte de diabétique dans son portefeuille (pour qu'on puisse vous venir en aide ou appeler du secours en cas de malaise).

يجب أن تتراوح
نسبة السكر
في الدم ما بين

ma glycémie
doit être entre

غ/ل

، g/l et

غ/ل ،

g/l

ma dose d'insuline
جرعة الأنسولين



.....U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



.....U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

التاريخ
Date

glycémie du matin
à jeun

نسبة السكر في الدم
على الريق

، g/l

، g/l

، g/l

glycémie du soir
avant le dîner

نسبة السكر في الدم
قبل وجبة العشاء

، g/l

، g/l

، g/l

J'adapte ma dose en fonction de ma glycémie la plus basse des
3 jours selon l'échelle définie avec mon médecin (p.14)

أضبط جرعتي وفقاً لأصغر نسبة سكر خلال 3 أيام الماضية وفقاً لتعليمات الطبيب



.....U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



.....U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

ma nouvelle
dose d'insuline
جرعة الأنسولين الجديدة

ma glycémie
doit être entre

غ/ل

، g/l et ، g/l

يجب أن تتراوح
نسبة السكر
في الدم ما بين

ma dose d'insuline
جرعة الأنسولين



.....U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



.....U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

التاريخ
Date

glycémie du matin
à jeun

نسبة السكر في الدم
على الريق

، g/l

، g/l

، g/l

glycémie du soir
avant le dîner

نسبة السكر في الدم
قبل وجبة العشاء

، g/l

، g/l

، g/l

J'adapte ma dose en fonction de ma glycémie la plus basse des
3 jours selon l'échelle définie avec mon médecin (p.14)

أضبط جرعتي وفقاً لأصغر نسبة سكر خلال 3 أيام الماضية وفقاً لتعليمات الطبيب

ma nouvelle
dose d'insuline
جرعة الأنسولين الجديدة



.....U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



.....U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

ma glycémie
doit être entre

غ/ل

g/l et

غ/ل

g/l

يجب أن تتراوح
نسبة السكر
في الدم ما بين

ma dose d'insuline
جرعة الأنسولين



.....U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



.....U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

التاريخ
Date

glycémie du matin
à jeun

نسبة السكر في الدم
على الريق

، غ/ل g/l

، غ/ل g/l

، غ/ل g/l

glycémie du soir
avant le dîner

نسبة السكر في الدم
قبل وجبة العشاء

، غ/ل g/l

، غ/ل g/l

، غ/ل g/l

J'adapte ma dose en fonction de ma glycémie la plus basse des
3 jours selon l'échelle définie avec mon médecin (p.14)

أضبط جرعتي وفقاً لأصغر نسبة سكر خلال 3 أيام الماضية وفقاً لتعليمات الطبيب

ma nouvelle
dose d'insuline
جرعة الأنسولين الجديدة



..... U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



..... U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

ma glycémie
doit être entre

غ/ل

g/l et

غ/ل

g/l

يجب أن تتراوح
نسبة السكر
في الدم ما بين

ma dose d'insuline
جرعة الأنسولين



.....U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



.....U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

التاريخ
Date

glycémie du matin
à jeun

نسبة السكر في الدم
على الريق

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

glycémie du soir
avant le dîner

نسبة السكر في الدم
قبل وجبة العشاء

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

J'adapte ma dose en fonction de ma glycémie la plus basse des
3 jours selon l'échelle définie avec mon médecin (p.14)

أضبط جرعتي وفقاً لأصغر نسبة سكر خلال 3 أيام الماضية وفقاً لتعليمات الطبيب

ma nouvelle
dose d'insuline
جرعة الأنسولين الجديدة



..... U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



..... U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

ma glycémie
doit être entre

غ/ل

، g/l et

غ/ل

، g/l

يجب أن تتراوح
نسبة السكر
في الدم ما بين

ma dose d'insuline
جرعة الأنسولين



.....U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



.....U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

التاريخ
Date

glycémie du matin
à jeun

نسبة السكر في الدم
على الريق

، g/l

، g/l

، g/l

glycémie du soir
avant le dîner

نسبة السكر في الدم
قبل وجبة العشاء

، g/l

، g/l

، g/l

J'adapte ma dose en fonction de ma glycémie la plus basse des
3 jours selon l'échelle définie avec mon médecin (p.14)

أضبط جرعتي وفقاً لأصغر نسبة سكر خلال 3 أيام الماضية وفقاً لتعليمات الطبيب

ma nouvelle
dose d'insuline
جرعة الأنسولين الجديدة



..... U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



..... U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

ma glycémie
doit être entre

غ/ل

، g/l et

غ/ل

، g/l

يجب أن تتراوح
نسبة السكر
في الدم ما بين

ma dose d'insuline
جرعة الأنسولين



.....U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



.....U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

التاريخ
Date

glycémie du matin
à jeun

نسبة السكر في الدم
على الريق

، g/l

، g/l

، g/l

glycémie du soir
avant le dîner

نسبة السكر في الدم
قبل وجبة العشاء

، g/l

، g/l

، g/l

J'adapte ma dose en fonction de ma glycémie la plus basse des
3 jours selon l'échelle définie avec mon médecin (p.14)

أضبط جرعتي وفقاً لأصغر نسبة سكر خلال 3 أيام الماضية وفقاً لتعليمات الطبيب

ma nouvelle
dose d'insuline
جرعة الأنسولين الجديدة



..... U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



..... U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

ma glycémie
doit être entre

غ/ل

g/l et

غ/ل

g/l

يجب أن تتراوح
نسبة السكر
في الدم ما بين

ma dose d'insuline
جرعة الأنسولين



.....U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



.....U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

التاريخ
Date

glycémie du matin
à jeun

نسبة السكر في الدم
على الريق

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

glycémie du soir
avant le dîner

نسبة السكر في الدم
قبل وجبة العشاء

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

J'adapte ma dose en fonction de ma glycémie la plus basse des
3 jours selon l'échelle définie avec mon médecin (p.14)

أضبط جرعتي وفقاً لأصغر نسبة سكر خلال 3 أيام الماضية وفقاً لتعليمات الطبيب

ma nouvelle
dose d'insuline
جرعة الأنسولين الجديدة



..... U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



..... U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

ma glycémie
doit être entre

غ/ل

g/l et

غ/ل

g/l

يجب أن تتراوح
نسبة السكر
في الدم ما بين

ma dose d'insuline
جرعة الأنسولين



.....U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



.....U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

التاريخ
Date

glycémie du matin
à jeun

نسبة السكر في الدم
على الريق

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

glycémie du soir
avant le dîner

نسبة السكر في الدم
قبل وجبة العشاء

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

J'adapte ma dose en fonction de ma glycémie la plus basse des
3 jours selon l'échelle définie avec mon médecin (p.14)

أضبط جرعتي وفقاً لأصغر نسبة سكر خلال 3 أيام الماضية وفقاً لتعليمات الطبيب

ma nouvelle
dose d'insuline
جرعة الأنسولين الجديدة



..... U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



..... U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

ma glycémie
doit être entre

غ/ل

g/l et

غ/ل

g/l

يجب أن تتراوح
نسبة السكر
في الدم ما بين

ma dose d'insuline
جرعة الأنسولين



.....U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



.....U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

التاريخ
Date

glycémie du matin
à jeun

نسبة السكر في الدم
على الريق

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

glycémie du soir
avant le dîner

نسبة السكر في الدم
قبل وجبة العشاء

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

J'adapte ma dose en fonction de ma glycémie la plus basse des
3 jours selon l'échelle définie avec mon médecin (p.14)

أضبط جرعتي وفقاً لأصغر نسبة سكر خلال 3 أيام الماضية وفقاً لتعليمات الطبيب

ma nouvelle
dose d'insuline
جرعة الأنسولين الجديدة



..... U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



..... U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

ma glycémie
doit être entre

غ/ل

g/l et

غ/ل

g/l

يجب أن تتراوح
نسبة السكر
في الدم ما بين

ma dose d'insuline
جرعة الأنسولين



.....U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



.....U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

التاريخ
Date

glycémie du matin
à jeun

نسبة السكر في الدم
على الريق

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

glycémie du soir
avant le dîner

نسبة السكر في الدم
قبل وجبة العشاء

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

J'adapte ma dose en fonction de ma glycémie la plus basse des
3 jours selon l'échelle définie avec mon médecin (p.14)

أضبط جرعتي وفقاً لأصغر نسبة سكر خلال 3 أيام الماضية وفقاً لتعليمات الطبيب

ma nouvelle
dose d'insuline
جرعة الأنسولين الجديدة



..... U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



..... U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

ma glycémie
doit être entre

غ/ل

g/l et

غ/ل

g/l

يجب أن تتراوح
نسبة السكر
في الدم ما بين

ma dose d'insuline
جرعة الأنسولين



.....U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



.....U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

التاريخ
Date

glycémie du matin
à jeun

نسبة السكر في الدم
على الريق

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

glycémie du soir
avant le dîner

نسبة السكر في الدم
قبل وجبة العشاء

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

J'adapte ma dose en fonction de ma glycémie la plus basse des
3 jours selon l'échelle définie avec mon médecin (p.14)

أضبط جرعتي وفقاً لأصغر نسبة سكر خلال 3 أيام الماضية وفقاً لتعليمات الطبيب

ma nouvelle
dose d'insuline
جرعة الأنسولين الجديدة



..... U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



..... U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

ma glycémie
doit être entre

غ/ل

، g/l et

غ/ل

، g/l

يجب أن تتراوح
نسبة السكر
في الدم ما بين

ma dose d'insuline
جرعة الأنسولين



.....U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



.....U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

التاريخ
Date

glycémie du matin
à jeun

نسبة السكر في الدم
على الريق

، g/l

، g/l

، g/l

glycémie du soir
avant le dîner

نسبة السكر في الدم
قبل وجبة العشاء

، g/l

، g/l

، g/l

J'adapte ma dose en fonction de ma glycémie la plus basse des
3 jours selon l'échelle définie avec mon médecin (p.14)

أضبط جرعتي وفقاً لأصغر نسبة سكر خلال 3 أيام الماضية وفقاً لتعليمات الطبيب

ma nouvelle
dose d'insuline
جرعة الأنسولين الجديدة



..... U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



..... U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

ma glycémie
doit être entre

غ/ل

g/l et

غ/ل

g/l

يجب أن تتراوح
نسبة السكر
في الدم ما بين

ma dose d'insuline
جرعة الأنسولين



.....U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



.....U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

التاريخ
Date

glycémie du matin
à jeun

نسبة السكر في الدم
على الريق

، غ/ل g/l

، غ/ل g/l

، غ/ل g/l

glycémie du soir
avant le dîner

نسبة السكر في الدم
قبل وجبة العشاء

، غ/ل g/l

، غ/ل g/l

، غ/ل g/l

J'adapte ma dose en fonction de ma glycémie la plus basse des
3 jours selon l'échelle définie avec mon médecin (p.14)

أضبط جرعتي وفقاً لأصغر نسبة سكر خلال 3 أيام الماضية وفقاً لتعليمات الطبيب

ma nouvelle
dose d'insuline
جرعة الأنسولين الجديدة



..... U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



..... U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

ma glycémie
doit être entre

غ/ل

g/l et

غ/ل

g/l

يجب أن تتراوح
نسبة السكر
في الدم ما بين

ma dose d'insuline
جرعة الأنسولين



.....U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



.....U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

التاريخ
Date

glycémie du matin
à jeun

نسبة السكر في الدم
على الريق

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

glycémie du soir
avant le dîner

نسبة السكر في الدم
قبل وجبة العشاء

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

J'adapte ma dose en fonction de ma glycémie la plus basse des
3 jours selon l'échelle définie avec mon médecin (p.14)

أضبط جرعتي وفقاً لأصغر نسبة سكر خلال 3 أيام الماضية وفقاً لتعليمات الطبيب



..... U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



..... U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

ma nouvelle
dose d'insuline
جرعة الأنسولين الجديدة

ma glycémie
doit être entre

غ/ل

g/l et

غ/ل

g/l

يجب أن تتراوح
نسبة السكر
في الدم ما بين

ma dose d'insuline
جرعة الأنسولين



.....U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



.....U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

التاريخ
Date

glycémie du matin
à jeun

نسبة السكر في الدم
على الريق

، غ/ل g/l

، غ/ل g/l

، غ/ل g/l

glycémie du soir
avant le dîner

نسبة السكر في الدم
قبل وجبة العشاء

، غ/ل g/l

، غ/ل g/l

، غ/ل g/l

J'adapte ma dose en fonction de ma glycémie la plus basse des
3 jours selon l'échelle définie avec mon médecin (p.14)

أضبط جرعتي وفقاً لأصغر نسبة سكر خلال 3 أيام الماضية وفقاً لتعليمات الطبيب

ma nouvelle
dose d'insuline
جرعة الأنسولين الجديدة



..... U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



..... U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

ma glycémie
doit être entre

غ/ل

g/l et

غ/ل

g/l

يجب أن تتراوح
نسبة السكر
في الدم ما بين

ma dose d'insuline
جرعة الأنسولين



.....U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



.....U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

التاريخ
Date

glycémie du matin
à jeun

نسبة السكر في الدم
على الريق

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

glycémie du soir
avant le dîner

نسبة السكر في الدم
قبل وجبة العشاء

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

J'adapte ma dose en fonction de ma glycémie la plus basse des
3 jours selon l'échelle définie avec mon médecin (p.14)

أضبط جرعتي وفقاً لأصغر نسبة سكر خلال 3 أيام الماضية وفقاً لتعليمات الطبيب

ma nouvelle
dose d'insuline
جرعة الأنسولين الجديدة



..... U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



..... U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

يجب أن تتراوح
نسبة السكر
في الدم ما بين

ma glycémie
doit être entre

غ/ل

g/l et

غ/ل

g/l

ma dose d'insuline
جرعة الأنسولين



.....U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



.....U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

التاريخ
Date

glycémie du matin
à jeun

نسبة السكر في الدم
على الريق

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

glycémie du soir
avant le dîner

نسبة السكر في الدم
قبل وجبة العشاء

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

J'adapte ma dose en fonction de ma glycémie la plus basse des
3 jours selon l'échelle définie avec mon médecin (p.14)

أضبط جرعتي وفقاً لأصغر نسبة سكر خلال 3 أيام الماضية وفقاً لتعليمات الطبيب

ma nouvelle
dose d'insuline
جرعة الأنسولين الجديدة



..... U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



..... U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

ma glycémie
doit être entre

غ/ل

g/l et

غ/ل

g/l

يجب أن تتراوح
نسبة السكر
في الدم ما بين

ma dose d'insuline
جرعة الأنسولين



.....U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



.....U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

التاريخ
Date

glycémie du matin
à jeun

نسبة السكر في الدم
على الريق

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

glycémie du soir
avant le dîner

نسبة السكر في الدم
قبل وجبة العشاء

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

J'adapte ma dose en fonction de ma glycémie la plus basse des
3 jours selon l'échelle définie avec mon médecin (p.14)

أضبط جرعتي وفقاً لأصغر نسبة سكر خلال 3 أيام الماضية وفقاً لتعليمات الطبيب

ma nouvelle
dose d'insuline
جرعة الأنسولين الجديدة



..... U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



..... U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

ma glycémie
doit être entre

غ/ل

g/l et

غ/ل

g/l

يجب أن تتراوح
نسبة السكر
في الدم ما بين

ma dose d'insuline
جرعة الأنسولين



.....U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



.....U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

التاريخ
Date

glycémie du matin
à jeun

نسبة السكر في الدم
على الريق

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

glycémie du soir
avant le dîner

نسبة السكر في الدم
قبل وجبة العشاء

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

J'adapte ma dose en fonction de ma glycémie la plus basse des
3 jours selon l'échelle définie avec mon médecin (p.14)

أضبط جرعتي وفقاً لأصغر نسبة سكر خلال 3 أيام الماضية وفقاً لتعليمات الطبيب

ma nouvelle
dose d'insuline
جرعة الأنسولين الجديدة



..... U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



..... U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

ma glycémie
doit être entre

غ/ل

g/l et

غ/ل

g/l

يجب أن تتراوح
نسبة السكر
في الدم ما بين

ma dose d'insuline
جرعة الأنسولين



.....U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



.....U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

التاريخ
Date

glycémie du matin
à jeun

نسبة السكر في الدم
على الريق

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

glycémie du soir
avant le dîner

نسبة السكر في الدم
قبل وجبة العشاء

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

J'adapte ma dose en fonction de ma glycémie la plus basse des
3 jours selon l'échelle définie avec mon médecin (p.14)

أضبط جرعتي وفقاً لأصغر نسبة سكر خلال 3 أيام الماضية وفقاً لتعليمات الطبيب

ma nouvelle
dose d'insuline
جرعة الأنسولين الجديدة



..... U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



..... U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

Evaluation de suivi des acquisitions lors d'un programme d'éducation thérapeutique par le médecin traitant .

- Entourer la progression des acquisitions selon le degré d'informations acquises

Date : / /

Connaissance du traitement

- il cite ses médicaments 0 1 2 3 4
- il nomme ses insulines 0 1 2 3 4
- il adapte correctement ses doses d'insuline 0 1 2 3 4

Connaissance des objectifs thérapeutiques

non acquis acquis

0 1 2 3 4

Autosurveillance de la glycémie capillaire, autonomie

- Manipulation de l'autopiqueur 0 1 2 3 4
- Manipulation du lecteur de glycémie 0 1 2 3 4
- Qualité du rapport sur document 0 1 2 3 4

Insuline : matériel utilisé :

- Ce matériel convient-il au patient ? oui non
- Aiguilles adaptées ? oui non longueur :.....mm
- Variation des sites d'injections ? oui non
- Lypodystrophies ? oui non
- Manipulation du stylo 0 1 2 3 4
- Technique d'injection 0 1 2 3 4

Volontaire pour pratiquer une activité physique.

0 1 2 3 4

- Reconnaît ses signes d'hypoglycémie 0 1 2 3 4
- Resucrage adapté 0 1 2 3 4
- Analyse les causes de survenue 0 1 2 3 4

Surveillance des pieds

- Pense important d'examiner tous les jours ses pieds oui non
- Peut sans difficultés réaliser cette surveillance oui non

Evaluation de suivi par l'éducateur des acquisitions lors d'un programme d'éducation thérapeutique.

- Entourer la progression des acquisitions selon le degré acquis

Date : / /

Connaissance du traitement

- il cite ses médicaments 0 1 2 3 4
- il nomme ses insulines 0 1 2 3 4
- il adapte correctement ses doses d'insuline 0 1 2 3 4

non acquis
acquis

Connaissance des objectifs thérapeutiques

0 1 2 3 4

Autosurveillance de la glycémie capillaire, autonomie

- Manipulation de l'autopiqueur 0 1 2 3 4
- Manipulation du lecteur de glycémie 0 1 2 3 4
- Qualité du rapport sur document 0 1 2 3 4

Insuline : matériel utilisé :

- Ce matériel convient-il au patient ? oui non
- Aiguilles adaptées ? oui non longueur :mm
- Variation des sites d'injections ? oui non
- Lypodystrophies ? oui non
- Manipulation du stylo 0 1 2 3 4
- Technique d'injection 0 1 2 3 4

Volontaire pour pratiquer une activité physique.

0 1 2 3 4

- Reconnaît ses signes d'hypoglycémie 0 1 2 3 4
- Resucrage adapté 0 1 2 3 4
- Analyse les causes de survenue 0 1 2 3 4

Surveillance des pieds

- Pense important d'examiner tous les jours ses pieds oui non
- Peut sans difficultés réaliser cette surveillance oui non

تقييم المعلومات المكتسبة خلال المتابعة في إطار برنامج التعليم العلاجي لمرض السكري من طرف المريض العلاجي

ضع دائرة من أجل تقييم المعلومات المكتسبة حسب درجة الإستيعاب :



التاريخ : / /

مدى معرفة العلاج

- 0 1 2 3 4 يذكر الأدوية الخاصة به
- 0 1 2 3 4 يذكر الأنسولين التي يتناولها
- 0 1 2 3 4 يقوم بضبط جرعات الأنسولين
- 0 1 2 3 4 معرفة الأهداف العلاجية

المراقبة الذاتية لنسبة السكر في الشعيرات الدموية ، عدم الحاجة
إلى شخص آخر

- 0 1 2 3 4 كيفية استخدام قلم وخز الإصبع
- 0 1 2 3 4 كيفية استخدام جهاز قياس نسبة السكر في الدم
- 0 1 2 3 4 جودة التقرير

الأنسولين : الوسائل المستخدمة :

الطول :	لا <input type="checkbox"/>	نعم <input type="checkbox"/>
	لا <input type="checkbox"/>	نعم <input type="checkbox"/>
	لا <input type="checkbox"/>	نعم <input type="checkbox"/>

- الوسائل المستخدمة هل تناسب المريض ؟
- هل تم ضبط الإبر ؟
- هل يجب تغيير موقع الحقن ؟
- الإصابة بحثث شحمي ؟

- 0 1 2 3 4 كيفية استخدام القلم
- 0 1 2 3 4 تقنيات الحقن

الرغبة في ممارسة الرياضة خلال أيام العطلة
إنخفاض نسبة السكر في الدم

- 0 1 2 3 4 يدرك أعراض إنخفاض نسبة السكر في الدم
- 0 1 2 3 4 يتناول السكر بالكمية المناسبة في حالة إنخفاض نسبة السكر في الدم
- 0 1 2 3 4 يقوم بتحليل أسباب ظهور إنخفاض نسبة السكر في الدم

مراقبة الأقدام و العناية بها

لا <input type="checkbox"/>	نعم <input type="checkbox"/>
لا <input type="checkbox"/>	نعم <input type="checkbox"/>

- يعتقد أن العناية اليومية بالأقدام مهمة
- بإمكانه القيام بذلك بدون صعوبة

تقييم المعلومات المكتسبة خلال المتابعة في إطار برنامج التعليم العلاجي لمرض السكري من طرف الطبيب المعالج.

ضع دائرة من أجل تقييم المعلومات المكتسبة حسب درجة الإستيعاب :



التاريخ : / /

مدى معرفة العلاج

- يذكر الأدوية الخاصة به 0 1 2 3 4
- يذكر الأنسولين التي يتناولها 0 1 2 3 4
- يقوم بضبط جرعات الأنسولين 0 1 2 3 4
- 0 1 2 3 4

معرفة الأهداف العلاجية

المراقبة الذاتية لنسبة السكر في الشعيرات الدموية ، عدم الحاجة
إلى شخص آخر

- كيفية استخدام قلم وخز الإصبع 0 1 2 3 4
- كيفية استخدام جهاز قياس نسبة السكر في الدم 0 1 2 3 4
- جودة التقرير 0 1 2 3 4

الأنسولين : الوسائل المستخدمة :

- | | | |
|---------|-----------------------------|------------------------------|
| الطول : | لا <input type="checkbox"/> | نعم <input type="checkbox"/> |
| | لا <input type="checkbox"/> | نعم <input type="checkbox"/> |
| | لا <input type="checkbox"/> | نعم <input type="checkbox"/> |
| | لا <input type="checkbox"/> | نعم <input type="checkbox"/> |

- الوسائل المستخدمة هل تناسب المريض ؟
- هل تم ضبط الإبر ؟
- هل يجب تغيير موقع الحقن ؟
- الإصابة بحكة شحمي ؟

- كيفية استخدام القلم 0 1 2 3 4
- تفقيبات الحقن 0 1 2 3 4

الرغبة في ممارسة الرياضة خلال أيام العطلة إنخفاض نسبة السكر في الدم

- يدرك أعراض إنخفاض نسبة السكر في الدم 0 1 2 3 4
- يتناول السكر بالكمية المناسبة في حالة إنخفاض نسبة السكر في الدم 0 1 2 3 4
- يقوم بتحليل أسباب ظهور إنخفاض نسبة السكر في الدم 0 1 2 3 4

مراقبة الأقدام و العناية بها

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| لا <input type="checkbox"/> | نعم <input type="checkbox"/> |
| لا <input type="checkbox"/> | نعم <input type="checkbox"/> |

- يعتقد أن العناية اليومية بالأقدام مهمة
- بإمكانه القيام بذلك بدون صعوبة

ma glycémie
doit être entre

غ/ل

g/l et

غ/ل

g/l

يجب أن تتراوح
نسبة السكر
في الدم ما بين

ma dose d'insuline
جرعة الأنسولين



.....U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



.....U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

التاريخ
Date

glycémie du matin
à jeun

نسبة السكر في الدم
على الريق

، غ/ل

، غ/ل

، غ/ل

glycémie du soir
avant le dîner

نسبة السكر في الدم
قبل وجبة العشاء

، غ/ل

، غ/ل

، غ/ل

J'adapte ma dose en fonction de ma glycémie la plus basse des
3 jours selon l'échelle définie avec mon médecin (p.14)

أضبط جرعتي وفقاً لأصغر نسبة سكر خلال 3 أيام الماضية وفقاً لتعليمات الطبيب

ma nouvelle
dose d'insuline
جرعة الأنسولين الجديدة



..... U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



..... U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

يجب أن تتراوح
نسبة السكر
في الدم ما بين

ma glycémie
doit être entre g/l و g/l

ma dose d'insuline
جرعة الأنسولين

.....U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء

.....U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

التاريخ
Date

glycémie du matin
à jeun

نسبة السكر في الدم
على الريق

g/l ، غ/ل

g/l ، غ/ل

g/l ، غ/ل

glycémie du soir
avant le dîner

نسبة السكر في الدم
قبل وجبة العشاء

g/l ، غ/ل

g/l ، غ/ل

g/l ، غ/ل

J'adapte ma dose en fonction de ma glycémie la plus basse des
3 jours selon l'échelle définie avec mon médecin (p.14)

أضبط جرعتي وفقاً لأصغر نسبة سكر خلال 3 أيام الماضية وفقاً لتعليمات الطبيب

ma nouvelle
dose d'insuline
جرعة الأنسولين الجديدة

..... U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء

..... U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

ma glycémie
doit être entre

غ/ل

g/l et

غ/ل

g/l

يجب أن تتراوح
نسبة السكر
في الدم ما بين

ma dose d'insuline
جرعة الأنسولين



.....U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



.....U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

التاريخ
Date

glycémie du matin
à jeun

نسبة السكر في الدم
على الريق

، غ/ل g/l

، غ/ل g/l

، غ/ل g/l

glycémie du soir
avant le dîner

نسبة السكر في الدم
قبل وجبة العشاء

، غ/ل g/l

، غ/ل g/l

، غ/ل g/l

J'adapte ma dose en fonction de ma glycémie la plus basse des
3 jours selon l'échelle définie avec mon médecin (p.14)

أضبط جرعتي وفقاً لأصغر نسبة سكر خلال 3 أيام الماضية وفقاً لتعليمات الطبيب

ma nouvelle
dose d'insuline
جرعة الأنسولين الجديدة



..... U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



..... U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

يجب أن تتراوح
نسبة السكر
في الدم ما بين

ma glycémie
doit être entre g/l , g/l و g/l

ma dose d'insuline
جرعة الأنسولين

.....U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء

.....U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

التاريخ
Date

glycémie du matin
à jeun

نسبة السكر في الدم
على الريق

..... g/l

..... g/l

..... g/l

glycémie du soir
avant le dîner

نسبة السكر في الدم
قبل وجبة العشاء

..... g/l

..... g/l

..... g/l

J'adapte ma dose en fonction de ma glycémie la plus basse des
3 jours selon l'échelle définie avec mon médecin (p.14)

أضبط جرعتي وفقاً لأصغر نسبة سكر خلال 3 أيام الماضية وفقاً لتعليمات الطبيب

ma nouvelle
dose d'insuline
جرعة الأنسولين الجديدة

..... U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء

..... U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

ma glycémie
doit être entre

غ/ل

g/l et

غ/ل

g/l

يجب أن تتراوح
نسبة السكر
في الدم ما بين

ma dose d'insuline
جرعة الأنسولين

التاريخ
Date

glycémie du matin
à jeun

نسبة السكر في الدم
على الريق

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

glycémie du soir
avant le dîner

نسبة السكر في الدم
قبل وجبة العشاء

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

J'adapte ma dose en fonction de ma glycémie la plus basse des
3 jours selon l'échelle définie avec mon médecin (p.14)

أضبط جرعتي وفقاً لأصغر نسبة سكر خلال 3 أيام الماضية وفقاً لتعليمات الطبيب

ma nouvelle
dose d'insuline
جرعة الأنسولين الجديدة



..... U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



..... U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

ma glycémie
doit être entre

غ/ل

g/l et

غ/ل

g/l

يجب أن تتراوح
نسبة السكر
في الدم ما بين

ma dose d'insuline
جرعة الأنسولين



.....U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



.....U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

التاريخ
Date

glycémie du matin
à jeun

نسبة السكر في الدم
على الريق

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

glycémie du soir
avant le dîner

نسبة السكر في الدم
قبل وجبة العشاء

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

J'adapte ma dose en fonction de ma glycémie la plus basse des
3 jours selon l'échelle définie avec mon médecin (p.14)

أضبط جرعتي وفقاً لأصغر نسبة سكر خلال 3 أيام الماضية وفقاً لتعليمات الطبيب

ma nouvelle
dose d'insuline
جرعة الأنسولين الجديدة



..... U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



..... U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

ma glycémie
doit être entre

غ/ل

g/l et

غ/ل

g/l

يجب أن تتراوح
نسبة السكر
في الدم ما بين

ma dose d'insuline
جرعة الأنسولين



.....U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



.....U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

التاريخ
Date

glycémie du matin
à jeun

نسبة السكر في الدم
على الريق

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

glycémie du soir
avant le dîner

نسبة السكر في الدم
قبل وجبة العشاء

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

غ/ل , g/l

J'adapte ma dose en fonction de ma glycémie la plus basse des
3 jours selon l'échelle définie avec mon médecin (p.14)

أضبط جرعتي وفقاً لأصغر نسبة سكر خلال 3 أيام الماضية وفقاً لتعليمات الطبيب

ma nouvelle
dose d'insuline
جرعة الأنسولين الجديدة



..... U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



..... U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

ma glycémie
doit être entre

غ/ل

، g/l et

غ/ل

، g/l

يجب أن تتراوح
نسبة السكر
في الدم ما بين

ma dose d'insuline
جرعة الأنسولين



.....U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



.....U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

التاريخ
Date

glycémie du matin
à jeun

نسبة السكر في الدم
على الريق

، g/l

، g/l

، g/l

glycémie du soir
avant le dîner

نسبة السكر في الدم
قبل وجبة العشاء

، g/l

، g/l

، g/l

J'adapte ma dose en fonction de ma glycémie la plus basse des
3 jours selon l'échelle définie avec mon médecin (p.14)

أضبط جرعتي وفقاً لأصغر نسبة سكر خلال 3 أيام الماضية وفقاً لتعليمات الطبيب

ma nouvelle
dose d'insuline
جرعة الأنسولين الجديدة



..... U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



..... U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

يجب أن تتراوح
نسبة السكر
في الدم ما بين

ma glycémie
doit être entre

غ/ل

، g/l et

غ/ل

، g/l

ma dose d'insuline
جرعة الأنسولين



.....U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



.....U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

التاريخ
Date

glycémie du matin
à jeun

نسبة السكر في الدم
على الريق

، g/l

، g/l

، g/l

glycémie du soir
avant le dîner

نسبة السكر في الدم
قبل وجبة العشاء

، g/l

، g/l

، g/l

J'adapte ma dose en fonction de ma glycémie la plus basse des
3 jours selon l'échelle définie avec mon médecin (p.14)

أضبط جرعتي وفقاً لأصغر نسبة سكر خلال 3 أيام الماضية وفقاً لتعليمات الطبيب



..... U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



..... U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

ma nouvelle
dose d'insuline
جرعة الأنسولين الجديدة

ma glycémie
doit être entre

غ/ل

، g/l et

غ/ل

، g/l

يجب أن تتراوح
نسبة السكر
في الدم ما بين

ma dose d'insuline
جرعة الأنسولين



.....U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



.....U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

التاريخ
Date

glycémie du matin
à jeun

نسبة السكر في الدم
على الريق

، g/l

، g/l

، g/l

glycémie du soir
avant le dîner

نسبة السكر في الدم
قبل وجبة العشاء

، g/l

، g/l

، g/l

J'adapte ma dose en fonction de ma glycémie la plus basse des
3 jours selon l'échelle définie avec mon médecin (p.14)

أضبط جرعتي وفقاً لأصغر نسبة سكر خلال 3 أيام الماضية وفقاً لتعليمات الطبيب

ma nouvelle
dose d'insuline
جرعة الأنسولين الجديدة



..... U avant le dîner
وحدة قبل وجبة العشاء



..... U avant le petit-déj
وحدة قبل وجبة الفطور

NovoTwist® Aiguilles Novo Nordisk

• Type d'aiguilles



NovoTwist®
8 mm



NovoTwist®
5 mm

1. La technologie «thin Wall», paroi mince pour plus de confort.
2. 2 longueurs pour s'adapter à la corpulence de chacun.
3. Boîtes de 100 aiguilles.

• Sites d'injection



Les injections d'insuline peuvent être pratiquées à différents endroits (voir schéma ci-contre) : abdomen, bras, cuisses et fesses.

Dans chacune de ces zones, l'absorption d'insuline est un peu différente, avec un début d'action plus moins rapide et une durée d'action plus ou moins longue.

Rapidité d'absorption de l'insuline
Abdomen = Rapide
Bras = Moyen
Cuisses et haut des fesses = Lente

• Technique

Adulte maigre



Angle d'insertion de 45°

Adulte Poids normal ou obèse



Angle d'insertion de 90°



Mauvais



Bon

إبر نوفوتوبيست

نوفوتوبيست

• أنواع الإبر :

1. ذات تكنولوجية عالية، إبرة رقيقة و رفيعة من أجل راحة المريض.
2. تحتوي على طولين مختلفين حسب نوعية جلد كل مريض
3. علبة تحتوي على 100 إبر.



نوفوتوبيست
8 مل



نوفوتوبيست
5 مل

• مواضع حقن الأنسولين :

يمكن حقن الأنسولين في مواضع مختلفة (أنظر الرسم البياني) : في البطن، الذراع، الفخذ، الأرداف. في كل من هذه المناطق تكون فعالية الأنسولين مختلفة نوعاً ما حيث تكون سريعة في البداية وبطيئة بعد ذلك.



سرعة إمتصاص مادة الأنسولين:
منطقة البطن = سريعة الإمتصاص
منطقة الذراع = متوسطة الإمتصاص
منطقة الفخذ و المنطقة العليا للأرداف = بطئية الإمتصاص

• تقنية الحقن :



خطأ



صحيح

بالغ ذو وزن
عادى أو يعاني من السمنة

زاوية الإدراج
° 90



شخص بالغ

زاوية الإدراج
45°



ما يجب القيام به في حالة نقص السكر في الدم؟

هنا ما يجب القيام به إذا كنت تعاني من أعراض نقص السكر في الدم :

- التوقف عن أي نشاط و الجلوس إذا ممكن.
- التأكد من نقص كمية السكر في الدم (بواسطة إبرة أوتوماتيكية أو بواسطة جهاز قياس نسبة السكر في الدم)
- تناول كمية من السكر كما هو موضح أدناه.
- مراقبة مستويات السكر بعد 20 إلى 30 دقيقة، إذا لم ترجع نسبة السكر في الدم إلى وضعها الطبيعي، يرجى إضافة 10 غ إلى 20 غ من السكر.
- مراقبة نسبة السكر في الدم للمرة الأخيرة ساعة إلى ساعتين بعد الإصابة.

$$\text{تناول كمية من السكر} = \text{تناول 15 غ من السكر}$$

بمقدار : - 3 قطع من السكر

- كأس من مشروب غازي
- ملعقة كبيرة من العسل
- ملعقة كبيرة من شراب الحلو
- كيس من الحليب المركز المكثف
- شريطيين من معجون الفواكه

ملاحظة : بداية زوال الأعراض 10 إلى 15 دقيقة بعد تناول كمية من السكر

إليك بعض النصائح لتفادي نقص كمية السكر في الدم

- مراقبة نسبة السكر في الدم بشكل دوري (و أيضاً قبل النوم و إذا كانت النسبة $> 1.4 \text{ غ/ل}$)
الرجاء أخذ وجبة طعام خفيفة من أجل تفادي نقص نسبة السكر أثناء النوم.
- إتباع نظام غذائي متوازن طوال فترة النهار (3 وجبات رئيسية ووجبتين خفيفتين).
- حمل السكر دائماً أو وضعه في متناول اليد بكمية كافية من أجل تناول كمية السكر مرتبين.
- تجنب السيارة
- إحترام تناول الأدوية المضادة للسكري عن طريق الفم في الوقت المناسب بالنسبة للوجبات للأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الثاني
- الرجاء أخذ بطاقة داء السكري أينما كنتم (من أجل مساعدتكم أو الإتصال بالندجة في حالة الشعور بالضيق).

أسباب وأعراض نقص السكر في الدم

إذا كنت تعاني من حالة نقص السكر في الدم ، يامكانتك التعرف إلى السبب أو الأسباب المودية لذلك . لا بد من معرفة العامل أو العوامل المسؤولة عن ظهور نقص كمية السكر في الدم لتجنب التعرض إليه:

- التنازل عن وجبات من الطعام أو وجبات ليست غنية بما فيه الكفاية من الكربوهيدرات
- ممارسة الرياضة بشكل مفرط أو غير مخطط
- جرعة عالية من الأنسولين
- حقن الأنسولين بطريقة غير مدققة (حقن عضلي عميق)
- إستهلاك الكحول دون امتصاص الكربوهيدرات
- صدمة عاطفية قوية
- بالنسبة لل النوع الثاني من داء السكري، فإن امتصاص الدواء في وقت واحد يزيد من فعالية المضاد الحيوي المتداول عن طريق الفم.
- فيما يلي ملخص جدول الأعراض المختلفة لنقص كمية السكر في الدم (من الأكثر تكرارا إلى الأقل تكرارا)، وذلك من أجل الوقاية.

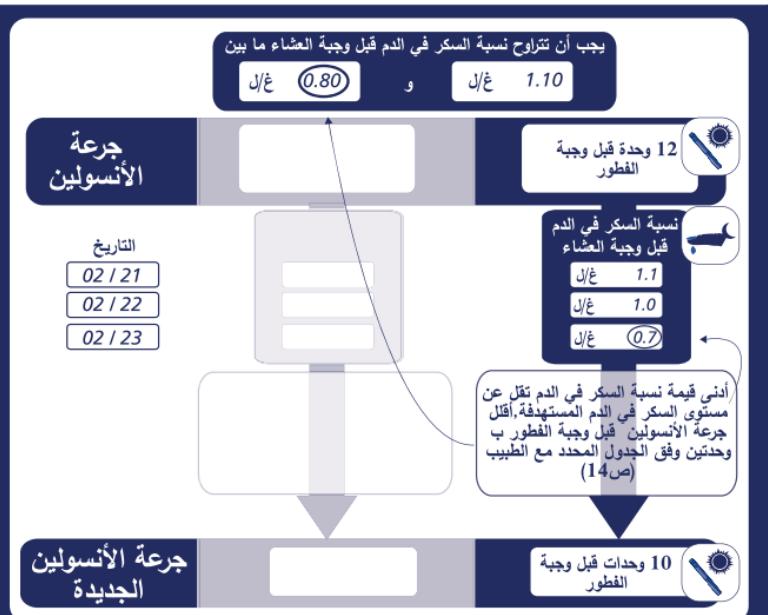
أعراض نقص كمية السكر في الدم

عرق، رجفة، الشعور بالجوع، إضطراب في الرؤية، شعور بتعب و إرهاق غير مفسر، توتر الأعصاب، خمول، توعك، سلوك غريب، إيماءات غير دقيقة، الشعور بالبرد، شعور بفقدان الوعي، خففان، شعور بوخز في الفم، صداع ، إضطراب في التعبير، غثيان، نعاس، قلق، تقيؤ.

أعراض تلاحظ من قبل أقاربك:

شحوب الوجه، عرق، تعب شديد، سلوك غريب، تعصب زائد، رجفة، غياب حركة العيون، إضطراب في التعبير أو بطئ الحركة، قلق و توتر زائد، حالة تشبيه السكر، نعاس، ضحك و بكاء غير مفسر، النبض السريع، توهان، سلوك عنيف.

أمثلة عن كيفية ضبط الجرعة



أمثلة عن جدول ضبط جرعة الصباح :

إذا كانت نسبة السكر في الدم قبل وجبة العشاء محسوبة ما بين 0,80 غ/ل و 1,10 غ/ل :

- لا أقلق جرعتين جرعتان الأنسولين

إذا كانت نسبة السكر في الدم قبل وجبة العشاء (أدنى نسبة خلال الأيام الثلاثة السابقة):

أقل من 0.8 غ/ل :

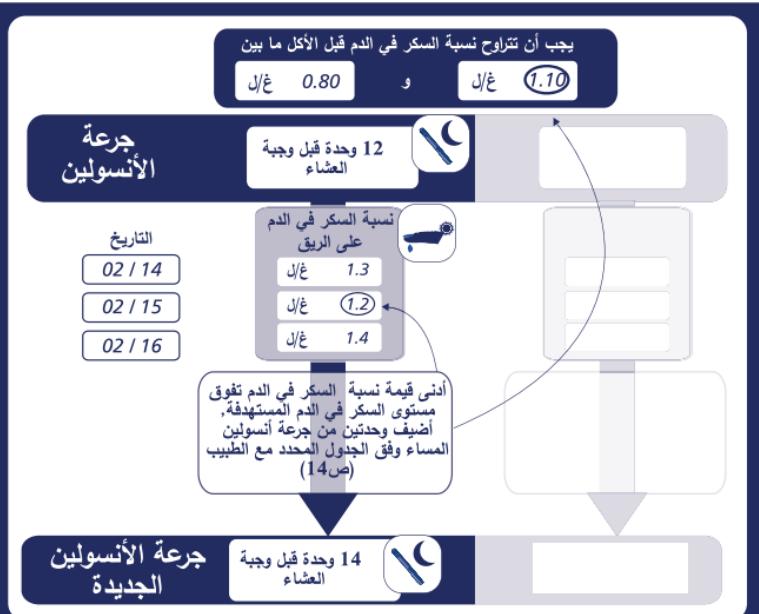
- سأقلق جرعة الأنسولين قبل وجبة الفطور ب وحدتين (- 2)

إذا كانت نسبة السكر في الدم في المساء قبل وجبة العشاء (أدنى نسبة خلال الأيام الثلاثة السابقة):

أكبر من 1.10 غ/ل :

- سأزيد جرعة الأنسولين قبل وجبة الفطور ب وحدتين (+ 2)

أمثلة عن كيفية ضبط الجرعة



أمثلة عن جدول ضبط جرعة المساء:

إذا كانت نسب السكر في الدم في الصباح محصورة ما بين 0,80 غ/ل و 1,10 غ/ل :

لا أقوم بتعديل جرعات الأنسولين

إذا كانت نسبة السكر في الدم في الصباح قبل الأكل (أدنى نسبة خلال الأيام الثلاثة السابقة):

أقل من 0,8 غ/ل :

• سأقلل جرعة أنسولين المساء ب وحدتين (- 2)

إذا كانت نسبة السكر في الدم في الصباح قبل الأكل (أدنى نسبة خلال الأيام الثلاثة السابقة):

أكبر من 1,10 غ/ل :

• سأضيف لجرعة أنسولين المساء وحدتين (+ 2)

أمثلة عن كيفية ضبط الجرعة



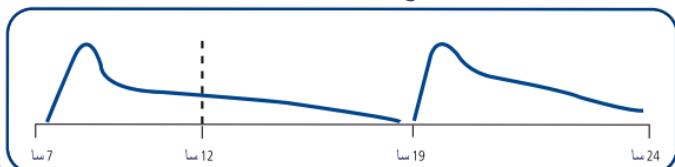
(يكمـلها الطـبيب)

كيفية ضبط الجرعة

إن عملية ضبط الجرعة يجب أن تجرى كل 3 أيام وفق العوامل التالية :

- تعتمد عملية حقن الجرعة في المساء على نتائج مستويات السكر في الدم على الريق في الصباح
- تعتمد عملية حقن الجرعة في الصباح على نتائج مستويات السكر في الدم قبل وجبة المساء

مثال: حقنتين من الأنسولين الممزوج

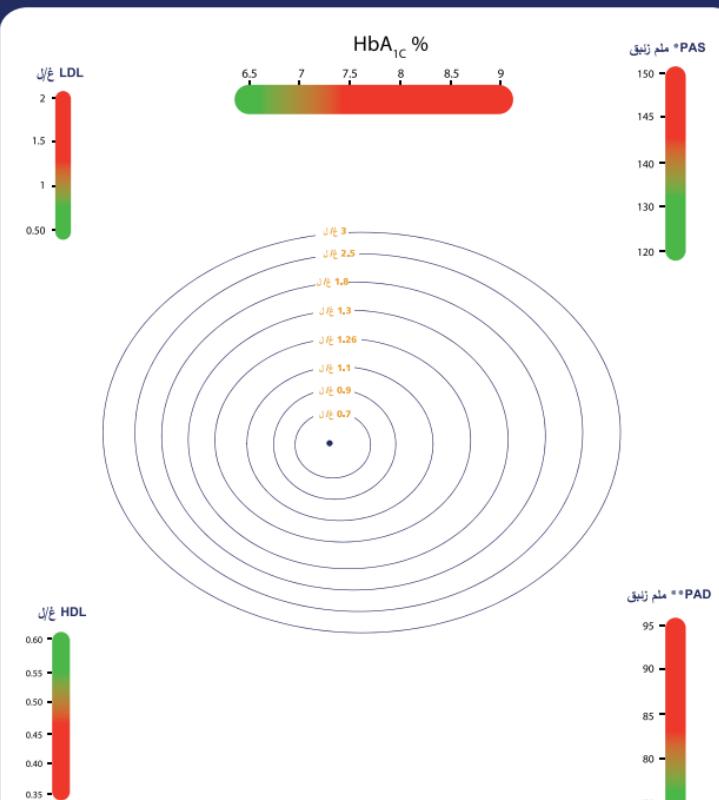


ملاحظة : يجب أن تتراوح مستويات السكر في الدم المقاسة في الصباح وفي المساء قبل وجبة العشاء ما بين

، غ/ل و ، غ/ل

* جرعات الأنسولين يحددها طبيبك المعالج وفقاً لاحتياجاته

في ما تتمثل الأهداف العلاجية؟



نسبة السكر في الدم قبل الأكل ●
نسبة السكر في الدم قبل وجبة العشاء ●

*PAS: ضغط الدم الانقباضي ملم زنق
**PAD: ضغط الدم الإنبساطي ملم زنق

العناصر الأخرى المراد مراقبتها

يقوم الطبيب المعالج بإجراء الفحوصات التالية كل 3-4 أشهر:

- HbA_{1c}
- ضغط الدم
- الوزن
- القدم (خاصة للأشخاص المعرضين للخطر)

يقوم الطبيب المعالج بإجراء الفحوصات التالية سنويًا:

المراجعة الدورية لفحص المضاعفات المحتملة

- العيون (فحص الأعين)
- القلب (تخطيط القلب)
- الكليتين (فحص الكلية) الكرياتينين + نسبة البروتين في البول
- نسبة الدهون في الدم (تعبير الدهون)

مؤشرات لمراقبة نسبة السكر في الدم

HbA_{1c} : الهيموغلوبولين السكري

هي وحدة تفاص على مستوى التحاليل المخبرية بناء على عينة دم. تعتبر كمعدل نسبة الكلوكوز في الدم خلال الأشهر الثلاثة السابقة. هو مؤشر توازن مرض السكري

نسبة السكر في الدم قبل الأكل (GAI) : كمية الجلوكوز في الدم التي أسجلها صباحا قبل وجبة الفطور .

نسبة السكر في الدم قبل وجبة العشاء : كمية الجلوكوز في الدم التي أسجلها في المساء قبل وجبة العشاء .

%

نسبة HbA_{1c} الحالية

%

HbA_{1c} المراد تحقيقها

/ /

تاريخ قياس HbA_{1c} القادمة

يجب أن تتراوح نسبة السكر في الدم قبل الأكل صباحا
وفي المساء قبل وجبة العشاء ما بين

غ/ل

،

و

، غ/ل

**changing
diabetes®**



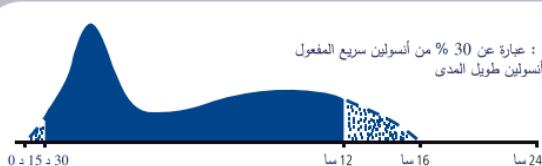
قرر طبيبك المعالج أن يوصف لك الأنسولين الممزوج. قدم لك هذا الدفتر من أجل ضبط الجرعة لمساعدتك في استعمال الأنسولين الممزوج. النصائح الموجودة ستدركك بنصائح طبيبك المعالج أثناء المعاینة. إذا كان لديك أي إستفسارات يرجى الإتصال بالطبيب المعالج

ما المقصود بالأنسولين الممزوج ؟

(مزيج من أنسولين بطيء المفعول + أنسولين سريع المفعول بمقدار ثابت) حيث أنه يسمح بالحصول على فعالية سريعة (15 دقيقة إلى 30 دقيقة بعد حقن الأنسولين) بالإضافة إلى فعالية طويلة المدى (من 12 ساعة إلى 16 ساعة). العدد الموجود على جانب إسم الأنسولين الممزوج يعبر عن الأنسولين سريع المفعول بالنسبة المئوية

مثال

مزيج الأنسولين : عبارة عن 30 % من أنسولين سريع المفعول + 70 % من أنسولين طويل المدى



التقييم الأولي من طرف الطبيب المعالج و المريبي العلاجي

ضع دائرة **بالأحمر** بالنسبة للطبيب المعالج و **بالأزرق** بالنسبة للمريبي العلاجي من أجل التقييم الأولي للمعلومات

التاريخ : / /

مدى معرفة العلاج

- 0 1 2 3 4 يذكر الأدوية الخاصة به
- 0 1 2 3 4 يذكر الأنسولين التي يتناولها
- 0 1 2 3 4 يقوم بضبط جرعات الأنسولين
- 0 1 2 3 4 معرفة الأهداف العلاجية

المراقبة الذاتية لنسبة السكر في الشعيرات الدموية ، عدم الحاجة
إلى شخص آخر

- 0 1 2 3 4 كيفية استخدام قلم وخز الإصبع
- 0 1 2 3 4 كيفية استخدام جهاز قياس نسبة السكر في الدم
- 0 1 2 3 4 جودة التقرير

الأنسولين : الوسائل المستخدمة :

- | | | | |
|---------|-----------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| الطول : | لا <input type="checkbox"/> | نعم <input type="checkbox"/> | الوسائل المستخدمة هل تناسب المريض ؟ |
| | لا <input type="checkbox"/> | نعم <input type="checkbox"/> | هل تم ضبط الإبر ؟ |
| | لا <input type="checkbox"/> | نعم <input type="checkbox"/> | هل يجب تغيير موقع الحقن ؟ |
| | لا <input type="checkbox"/> | نعم <input type="checkbox"/> | الإصابة بحثث شحمي ؟ |
- 0 1 2 3 4 كيفية استخدام القلم
 - 0 1 2 3 4 تفتيقات الحقن
 - 0 1 2 3 4 الرغبة في ممارسة الرياضة خلال أيام العطلة

انخفاض نسبة السكر في الدم

- 0 1 2 3 4 يدرك أعراض انخفاض نسبة السكر في الدم
- 0 1 2 3 4 يتناول السكر بالكمية المناسبة في حالة انخفاض نسبة السكر في الدم
- 0 1 2 3 4 يقوم بتحليل أسباب ظهور انخفاض نسبة السكر في الدم

مراقبة الأقدام و العناية بها

- | | | |
|-----------------------------|------------------------------|--|
| لا <input type="checkbox"/> | نعم <input type="checkbox"/> | يعتقد أن العناية اليومية بالأقدام مهمة |
| لا <input type="checkbox"/> | نعم <input type="checkbox"/> | بإمكانه القيام بذلك بدون صعوبة |

مواعيدي المقبلة

التاريخ

الساعة

المكان

الموضوع

ملاحظة

التاريخ

الساعة

المكان

الموضوع

ملاحظة

التاريخ

الساعة

المكان

الموضوع

ملاحظة

مواعيدي المقبلة

التاريخ

الساعة

المكان

الموضوع

ملاحظة

التاريخ

الساعة

المكان

الموضوع

ملاحظة

التاريخ

الساعة

المكان

الموضوع

ملاحظة

مواعيدي المقبلة

التاريخ

الساعة

المكان

الموضوع

ملاحظة

التاريخ

الساعة

المكان

الموضوع

ملاحظة

التاريخ

الساعة

المكان

الموضوع

ملاحظة

الإسم

اللقب

تاريخ الميلاد

العنوان

رقم التأمين الاجتماعي

الطبيب المعالج

إختصاصي السكري

المستشفى المعتمد

المريض العلاجي

الاتصال بهذا
الشخص في حالة
الاستعجالية

الفهرس

• المعلومات	ص 4
• مواعيده المقبلة	ص 5-7
• التقييم الأولي من طرف الطبيب المعالج و المريض العلاج	ص 8
• مؤشر نسبة السكر في الدم	ص 10
• العناصر الأخرى المراد مراقبتها	ص 11
• في ما تتمثل الأهداف العلاجية ؟	ص 12
• كيفية ضبط الجرعة	ص 13
• أمثلة عن كيفية ضبط الجرعة	ص 14-16
• أسباب وأعراض نقص السكر في الدم	ص 17
• ما يجب القيام به في حالة نقص السكر في الدم	ص 18
• مراقبة نسبة الجلوكوز في الدم	ص 19-38
• تقييم المعلومات المكتسبة خلال المتابعة في إطار برنامج التعليم العلاجي لمرض السكري من طرف المريض العلاجي	ص 41
• تقييم المعلومات المكتسبة خلال المتابعة في إطار برنامج التعليم العلاجي لمرض السكري من طرف الطبيب المعالج.	ص 42
• مراقبة نسبة الجلوكوز في الدم	ص 43-52

دليل استخدام الفلكسبين

• قبل كل حقنة •

١ رج الفنتينه :

في ما يلي الإجراءات الواجب إتباعها:



فرك القلم 10 مرات بين الأيدي قلب القلم من الوضعية 1 إلى الوضعية 2



إرجاع الأنسولين مباشرة قبل استعمالها مجددا يجب أن يكون لون السائل أبيض وغير شفاف

٢ تنظيف الفنتينه :



- ضبط الإبرة
- إختياز وحدتين
- الضغط على زر القلم الموجه للأعلى إلى أن يتوقف

• حقن الأنسولين •

١ الإختيار: ٢ الحقن



حقن الجرعة بأكمالها بالضغط على الزر إلى غاية نقطه 0 الرجوع
يرجى الانتظار لمدة 6 ثواني على الآكل قبل سحب الإبرة



يتم الإختيار من وحدة إلى أخرى إلى غاية 60 وحدة (حسب وصفة الطبيب)

الداء السكري
من النوع 2

دفتر التكفل الذاتي لداء السكري من النوع 2