

NOM :
PRENOM :
DATE :

JE ME SENS CAPABLE DE...

Suivi et Surveillance du Diabète

M'assurer du suivi régulier de ma maladie

Surveiller mes pieds

Reconnaître une hypoglycémie et me resucrer

Repérer et diminuer les graisses et les sucres dans mon alimentation

Alimentation

Respecter les rythmes alimentaires

Modifier mes habitudes pour améliorer mon équilibre alimentaire

De pratiquer une activité physique en toute sécurité.

D'intégrer une activité physique à mon quotidien.

Activités Physiques

D'expliquer les bénéfices de l'activité physique pour ma santé.

Comprendre la définition du diabète

Modifier mes habitudes de vie pour diminuer le risque de complications

D'expliquer ce qui se passe dans mon corps

Compréhension de la maladie et des complications

