

SUIVI ET SURVEILLANCE DU DIABÈTE

Déroulé de séance



SEANCE SUIVI ET SURVEILLANCE DU DIABETE

1

1 ÉDUCATEUR



SEANCE COLLECTIVE



10 PERSONNES MAX.



DUREE : 2h00

Objectifs :

- Comprendre le lien entre les complications du diabète et le suivi
- Connaître le suivi recommandé pour le diabète (biologique, consultations, ...)
- Comprendre son bilan biologique (HbA1c et bilan lipidique)
- Savoir prendre soin de ses pieds.
- Savoir identifier et gérer les hypoglycémies

Plan :

- Introduction [10min]
- Suivi recommandé [40 min]
- Soins des pieds [30min]
- Hypoglycémie [30 min]
- Evaluation [10 min]

OUTILS

- Planche anatomique vierge et des complications
- Planche anatomique de surveillance du diabète
- Livret de suivi personnel
- Livret soin des pieds
- Cartes situation hypoglycémie + memo

INTRODUCTION

10 MIN

Présentation de l'éducateur et présentation de la séance

Chaque participant se présente : Nom, motivation du choix de cette séance et ce qu'il souhaite voir aborder pendant la séance.

L'éducateur note les demandes et les remarques qui devront être prises en compte lors de la séance.

1 LE SUIVI RECOMMANDE

40 MIN

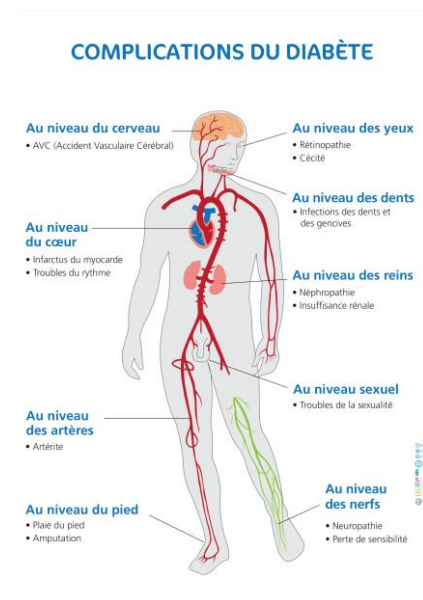
A partir de la planche anatomique vierge, chaque participant va citer une des complications qu'il connaît. Ces complications ont été vues lors de la 1^{ère} séance pour ceux y ayant assisté.

Pour tous, cette étape permet de reprendre les complications et d'en faire une synthèse sur la planche anatomique « complications »

ANIMATION

Connaissez-vous les complications du diabète ? Certains d'entre vous les ont déjà vues lors de la séance 1.

Pouvez-vous les citer ?



Les termes médicaux ne sont pas attendus : l'atteinte des reins est une bonne réponse, et pas forcément la néphropathie, ...

ANIMATION

Quels sont les examens que votre médecin vous prescrit pour le suivi de votre diabète ?

Discussion de groupe

L'éducateur note les réponses.

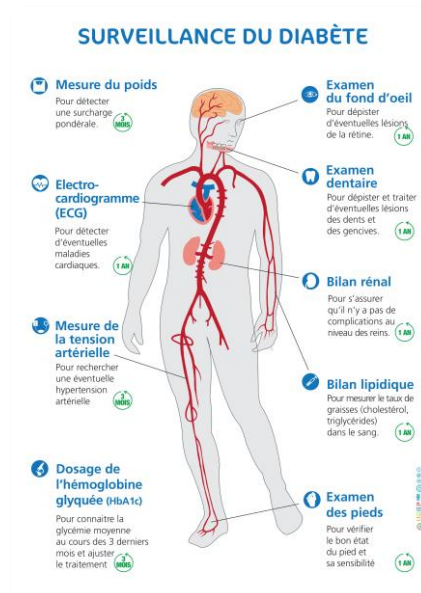
ANIMATION

Maintenant que vous connaissez les complications qu'il faut éviter, à votre avis, pourquoi ces examens vous sont-ils prescrits ?

Discussion de groupe qui doit permettre de faire le lien entre chaque complication et le suivi recommandé.

Déduire le suivi et la fréquence, à reporter dans un livret de suivi personnel.

Synthèse des échanges en s'appuyant sur la planche « surveillance du diabète ».



MESSAGE CLE

A chaque consultation avec le médecin traitant [tous les mois ou tous les 3 mois]

- Mesure du poids et de l'IMC (indice de masse corporelle)
- Prise de la tension artérielle

Les prises de sang :

- Dosage du cholestérol et des triglycérides : [1x/an] au minimum
- Dosage de l'albumine dans les urines (microalbuminurie ou protéinurie) et dosage sanguin de la créatinine : [1x/an] (pour les reins)
- Dosage de la glycémie à jeun et l'Hémoglobine glyquée [tous les 3 mois]

Pour les yeux : consultation ophtalmologique avec Fond d'œil [ophtalmologue – 1x/an]

Pour le cœur et les gros vaisseaux :

- Electrocardiogramme et épreuve d'effort ou autres examens cardiologiques si besoin. [cardiologue – 1x/an]

Pour les pieds

- Surveiller régulièrement vos pieds
- Recherche de troubles de la sensibilité au niveau des pieds (test au monofilament, au cabinet) [médecin traitant – 1x/an]
- Si vous avez un trouble de la sensibilité [podologue – 4x/an]

Pour les dents : [dentiste – 1x/an]

Endocrinologue / diabétologue [tous les 3 mois ou tous les ans] si besoin

Néphrologue [1x/an] si besoin

Focus sur l'HbA1c et le cholestérol :

ANIMATION

Qui sait à quoi correspond l'HbA1c ? A quoi sert-elle ?

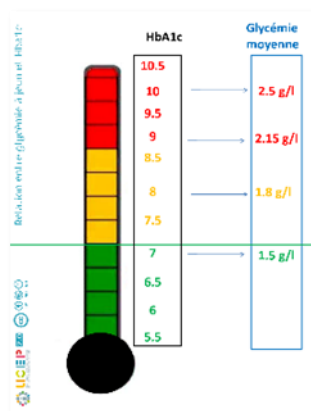
Discussion de groupe

On peut utiliser l'image du thermomètre pour montrer le lien entre l'HbA1c et la glycémie à jeun.

MESSAGE CLE

L'HbA1c / Hémoglobine glyquée : Le médecin utilise ce taux pour adapter votre traitement (dosage très important). C'est le reflet du taux de sucre dans le sang au cours des 3 derniers mois. Cela permet de savoir si votre diabète est bien équilibré ou non. Plus les glycémies dans le sang sont hautes, plus l'HbA1c est haute.

On peut utiliser l'image du globule rouge qui porte sur son dos son sac avec du sucre dedans.



ANIMATION

Avez-vous déjà entendu parler du bon et du mauvais cholestérol ? Des triglycérides ?

Discussion de groupe

MESSAGE CLE

Ces sont les graisses présentes dans le sang

Il y a 2 types de graisses : les triglycérides et le cholestérol

Il y a 2 types de cholestérol :

- Le bon cholestérol (HDL- Cholestérol) qui est protecteur pour les artères.
- Le mauvais cholestérol (LDL-cholestérol) qui est une cause de la plaque d'athérome qui bouche les artères.

Le taux de triglycérides et de LDL cholestérol doit être contrôlé une fois par an et peut nécessiter un traitement s'ils sont trop élevés. Ce sont des facteurs de risques cardio-vasculaires.

Il ne faut jamais arrêter ou modifier les traitements sans avis médical !

Remarque : en cas de questions sur les traitements hypocholestérolémiant par statines, orienter vers le médecin ou le pharmacien qui saura répondre en fonction du cas particulier du participant.

2 SOINS DES PIEDS

30 MIN

ANIMATION

On a vu qu'il fallait surveiller ses pieds. Vous rappelez vous pourquoi ?

Discussion de groupe

MESSAGE CLE

On a vu que les lésions du pied peuvent être graves chez le patient diabétique à cause de :

- La neuropathie qui diminue la sensibilité des pieds.
- Des lésions des petites artères qui gênent la cicatrisation.

Il est donc important de prendre soin de vos pieds et de bien les surveiller.

ANIMATION

Je vous distribue un petit livret qui va vous permettre de faire le point sur ce qui est conseillé et ce qui ne l'est pas concernant les soins de vos pieds.

Livret soins des pieds : « je lave et sèche mes pieds », « je prends soin de mes pieds », « le chaussage ».



ANIMATION

Sur ces 3 pages, vous voyez des photos de produits et de moyens qui peuvent être utilisés pour l'hygiène des pieds et pour le chaussage.

Entourez les photos qui représentent ce que vous faites.

L'éducateur lit le livret avec les patients et les laisse compléter le document comme indiqué.

Le livret sera conservé par les patients.

L'éducateur reprend ensuite chacune des pages pour demander aux participants si quelqu'un utilise un produit, ou a une pratique qui n'apparaît pas sur les photos proposées. Le cas échéant, il le note pour transférer l'information aux coordinateurs pour une évaluation des outils proposés.

Analyse des pratiques quotidiennes et identification des risques :

ANIMATION

L'éducateur demande au groupe à l'oral de fermer les livrets afin de se questionner sur les pratiques quotidiennes présentées puis d'identifier les risques liés à chacune de ces pratiques s'il y a lieu.

Qu'est-ce que je fais ? Qu'est-ce que je devrais faire ?

Ensuite il renvoie tout le monde aux livrets pour découvrir, sur la fiche réponse, les actions conseillées, acceptables et à risque de lésions des pieds.

Les cases cochées par les patients sont des réponses personnelles. Elles ne sont pas mises en commun dans le groupe.

Le code couleur des pratiques est le suivant :

- Conseillé (vert)
- Acceptable : peut comporter un risque (orange)
- Fortement déconseillé : danger (rouge)

ANIMATION

L'éducateur apporte des précisions sur les interrogations du participant s'il demande ou exprime une incompréhension et si ses connaissances lui suffisent. Sinon le participant pourra être orienté vers une séance de suivi en individuelle ou vers un professionnel adapté.

L'éducateur demande aux participants s'ils peuvent remplacer une pratique dangereuse (rouge) par une pratique conseillée (verte) ou au moins acceptable (orange).

Le participant qui s'engage à changer sa (ses) pratique(s) indique les modifications envisagées.

Maintenant que vous savez comment bien prendre soin de vos pieds et comment les surveiller chaque jour, que devez-vous faire si vous remarquez une lésion anormale sur votre pied ou vos ongles ?

Discussion de groupe

MESSAGE CLE

Consulter le médecin ou le podologue.

L'éducateur souligne l'importance de consulter le médecin et/ou le podologue face à l'un de ces signes.

Il attire l'attention des participants sur le fait que pour les personnes diabétiques, dépistées par le monofilament et qui présentent une neuropathie, les soins de podologie peuvent être pris en charge par l'assurance sociale, selon un forfait annuel.

Tout le monde peut consulter un podologue. Les consultations ne sont remboursées que en cas de neuropathie avérée.

3 HYPOGLYCEMIE

30 MIN

ANIMATION

On va maintenant faire un jeu, on va parler de Camille.

Camille est une personne diabétique de 45 ans. Elle est légèrement en surpoids.

Elle travaille à la mairie. Elle vit seule.

Elle voit son médecin traitant régulièrement, prend bien les traitements prescrits et fait bien le suivi recommandé :

Je vous distribue des cartes (10 cartes situations qui doivent être vues dans l'ordre, il n'est pas obligatoire de voir toutes les cartes si le temps restant ne le permet pas)

Chaque participant pourra lire la situation d'une carte et essaiera de proposer une réponse, aidé de tout le groupe.

Le but de cette méthode est de susciter le questionnement et la recherche de solutions chez les participants. Il peut y avoir plusieurs réponses différentes. L'éducateur pourra s'aider du memo « cartes hypoglycémie » pour l'animation de la séance.

Cartes situations.



L'animateur fait une synthèse rapide des points importants :

- La définition de l'hypoglycémie
- Les signes de l'hypoglycémie
- Le resucrage
- Les causes des hypoglycémies

EVALUATION

10 MIN

MEMO CARTES HYPOGLYCEMIE

Carte 1 : Camille se sent mal, elle est énervée, a des sueurs et des tremblements. A quoi pensez-vous ? Quels autres signes faut-il rechercher ?

C'est peut-être une hypoglycémie - Les signes d'hypoglycémie :

Le jour : Sensation de malaise, palpitations ; Pâleur, sueurs, tremblements ; Sensation de faim ; Troubles de la vue ; Troubles de l'humeur et du comportement

La nuit : Sueurs, cauchemars, agitation ; Réveil avec maux de tête

Carte 2 : Camille s'est piquée le doigt pour vérifier son dextro. Elle est à 0.80 g/l.

Est-elle en hypoglycémie ?

Ce n'est pas une hypoglycémie. Une hypoglycémie correspond à la baisse de la glycémie à un taux inférieur à 0,60g/l.

Carte 3 : Camille est diabétique. Elle prend plusieurs comprimés contre le diabète. Son médecin lui a conseillé de toujours avoir du sucre sur lui. Pourquoi ?

Pour traiter une possible hypoglycémie. Certains médicaments exposent au risque d'hypoglycémie, demander à votre médecin si c'est le cas pour vos traitements. Si oui, ayez toujours avec vous l'équivalent de 15g de sucre : 3 carrés.

Carte 4 : Camille fait une hypoglycémie. Son dextro est à 0.56 g/L. Que faire ?

Il s'agit d'une urgence qu'il faut traiter immédiatement ! Il faut cesser son activité et faire un RESUCRAGE immédiat : 3 carrés de sucre (15g). Recontrôler la glycémie 15 minutes après, si elle est toujours inférieure à 0,60g/l, reprenez 15g de sucre. Si l'hypoglycémie persiste après 2 resucrages, appelez tout de suite le médecin.

Carte 5 : Que peut-on utiliser pour le resucrage en cas d'hypoglycémie ?

3 sucres n°4 ; 1 briquette 200 ml de jus de fruit ; 1 verre de 125 ml de soda ; 1 CàS confiture, gelée ou miel ; 1 CàS de sirop de grenadine ou menthe ; 1 mini berlingot lait concentré sucré ; 1 à 2 pâtes de fruits.

Carte 6 : Camille a fait son injection d'insuline ce matin. Elle était pressée et elle n'a pas eu le temps de déjeuner. Qu'en pensez-vous ?

Attention, sauter un repas est une cause possible d'hypoglycémie. Plusieurs causes peuvent être trouvées : **1. L'alimentation** : petit déjeuner ou repas sauté, pas assez de féculents et/ou pain, oubli de collation si vous en prenez une habituellement, prise d'alcool loin d'un repas (attention aux apéritifs). **2. L'activité physique** : plus intense, imprévue, inhabituelle. **3. Le traitement** : erreur de dose : trop d'insuline, double prise du comprimé, par exemple. **4. Troubles digestifs** : vomissements.

Carte 7 : Camille a fait un malaise dû à une hypoglycémie. Elle est allongée par terre dans son jardin. Son voisin la voit et se précipite pour l'aider. Que peut-il faire ?

Elle est consciente mais elle n'a pas la force pour se resucrer. Son voisin peut l'aider en lui donnant du sucre. Elle est inconsciente : il ne faut surtout pas lui donner du sucre, il y a un risque d'étouffement. Si son voisin ne peut pas gérer la situation, il doit contacter rapidement les secours : le 15 ou le 112. Il est important que les proches soient informés du diabète !!

Carte 8 : Camille a fait une hypoglycémie. Elle s'est resucrée avec 3 carrés de sucres et se sent mieux. Elle décide d'aller faire de l'activité physique. Qu'en pensez-vous ?

Si sa glycémie est supérieure à 0,60g/l, et si son prochain repas est à plus de ½ h, ou si elle prévoit une activité physique, elle doit aussi prendre une collation.

Carte 9 : Camille a fait une hypoglycémie hier. Elle est inquiète car elle a peur d'en faire une autre. Que lui conseillez-vous ?

Pour prévenir l'apparition d'une hypoglycémie : 1. Prenez suffisamment de sucres lents à chaque repas. 2. Surveillez régulièrement votre glycémie si vous êtes sujet aux hypoglycémies. 3. Apprenez à adapter votre traitement. Malgré ces recommandations, si les hypoglycémies se répètent, contactez rapidement votre médecin. Il est peut-être nécessaire de réadapter votre traitement.

Carte 10 : Camille se sent mal, Elle a l'impression de faire une hypoglycémie. Elle fait un dextro et trouve une glycémie à 0.90g/l. Que doit-elle faire ?

Ce n'est pas une hypoglycémie. Si les sensations de malaise se manifestent pour des taux de glycémie supérieurs à 0,60g/l, il est conseillé de prendre un « en cas » type collation (yaourt nature,...). Les sucres d'action rapide entraîneraient une prise de poids si utilisés de manière non adaptée. L'organisme doit s'habituer au rééquilibrage de la glycémie.



RUNDIABETE est un programme d'Education Thérapeutique du Patient (ETP) porté par l'Unité de Coordination et d'appui à l'ETP (UCEP) de la Réunion.

Nos productions sont utilisables sous licence Creative Common :



Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification
CC BY-NC-ND

creativecommons.org

Pour en savoir plus :

0800 444 974 ucep.re coordinationetp@ucep.re

Immeuble le Charmoy
2bis rue d'Emmerez de CHARMOY
97490 Ste-Clotilde