

Merci d'avoir pris connaissance de notre ébauche de guide du patient. Nous apprécions grandement votre temps et vos idées.

Une fois que nous aurons recueilli tous les commentaires, nos rédacteurs et concepteurs réviseront le guide en fonction de ce que nous entendrons. Il peut s'agir notamment de le rendre plus court et plus facile à lire. Pour voir un exemple d'un guide illustré, veuillez consulter notre ébauche d'un [guide du patient sur le diabète pendant la grossesse](#), disponible en anglais seulement. (Note : Tous les guides peuvent sembler différents.)

Lorsque vous aurez terminé de lire l'ébauche du guide du patient, veuillez remplir [ce sondage d'ici](#) le **10 octobre 2019**.

**Health Quality
Ontario**

Let's make our health system healthier

Ontario 

Ébauche – ne pas citer. Ce rapport est en cours d'élaboration et pourrait changer à la suite d'une consultation publique.

IMAGE À DÉTERMINER

Diabète de type 2

(parfois appelé « le sucre »)

Questions à poser à votre équipe soignante pour vous aider à recevoir des soins de haute qualité

Ébauche – ne pas citer. Ce rapport est en cours d'élaboration et pourrait changer à la suite d'une consultation publique.

Qu'est-ce que le diabète de type 2?

Vous entendrez peut-être certaines personnes appeler le diabète de type 2 « le sucre » ou « une touche de sucre ». C'est parce que le diabète de type 2 survient lorsqu'il y a trop de sucre – ou de glucose – dans le sang. La glycémie est votre principale source d'énergie. Elle provient des aliments que vous mangez, et une hormone (un produit chimique spécial) appelée insuline aide votre corps à utiliser cette énergie.

Qu'est-ce que le prédiabète?

Votre médecin vous a peut-être dit que vous avez le prédiabète. Cela signifie que vous avez plus de chances d'être atteint de diabète de type 2. La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez ralentir les choses ou même prévenir le diabète de type 2 en modifiant votre alimentation et votre mode de vie.

Informez-vous auprès de votre fournisseur de soins de santé :

- Des idées pour manger sainement et faire de l'exercice
- Façons de gérer votre poids
- Quand faut-il s'attendre à des analyses sanguines pour le diabète de type 2?
- Comment prévenir les dommages à votre cœur et à vos vaisseaux sanguins
- Médicaments qui peuvent aider

Ébauche – ne pas citer. Ce rapport est en cours d'élaboration et pourrait changer à la suite d'une consultation publique.

Ce guide vous aidera à parler à votre équipe de soins de santé de votre diagnostic et de ce que vous ressentez à propos des différentes étapes de votre parcours du diabète de type 2. Il appuie ces conversations, avec des questions à poser :

- Découvrir que vous avez le diabète de type 2
- Rester en bonne santé avec le diabète de type 2
- Réduire vos risques de complications
- Inclure votre famille et votre communauté dans vos soins

Si vous n'avez pas le temps de parcourir l'ensemble du guide, utilisez cette liste de vérification comme référence rapide lorsque vous parlerez à votre équipe de soins.

Les questions de ce guide sont facultatives et certaines ne s'appliquent peut-être pas à vous. Vous pourriez aussi avoir d'autres questions à poser. Plus vous parlez à votre équipe soignante, plus vous pouvez obtenir de l'aide pour gérer votre diabète.

Le saviez-vous?

- Environ une personne sur dix en Ontario est atteinte de diabète.
- Il existe trois principaux types de diabète, le diabète de type 2 étant le plus fréquent.

En savoir plus

[Qu'est-ce que le diabète?](#) Ici, Diabetes Canada partage plus de détails sur le diabète, les traitements et les problèmes qui peuvent découler de cette maladie.

Ébauche – ne pas citer. Ce rapport est en cours d'élaboration et pourrait changer à la suite d'une consultation publique.

Découvrir que vous avez le diabète de type 2

Chaque personne réagit différemment au diabète de type 2.

Vous pourriez être soulagé de découvrir pourquoi vous ne vous sentez pas bien ou vous craignez que le diabète ne change trop votre vie. Cela peut être difficile à accepter, mais si le diabète de type 2 existe dans votre famille, vous savez peut-être déjà quels pourraient être certains de ces changements.

Demandez à votre équipe soignante :

.....

Quelle est la gravité du diabète de type 2? Qu'est-ce que cela signifie pour ma santé en général?

Quels sont les symptômes du diabète de type 2?

Comment le diabète de type 2 affectera-t-il mes autres conditions médicales?

Quels sont les services disponibles pour m'aider avec le diabète de type 2?

Ébauche – ne pas citer. Ce rapport est en cours d'élaboration et pourrait changer à la suite d'une consultation publique.

Prenez des notes

Il peut vous aider à prendre des notes au fur et à mesure que vos symptômes se développent et changent. Le fait d'avoir des détails écrits vous aidera à décrire clairement les choses lorsque vous parlerez à votre équipe soignante.

Un ami ou un membre de la famille peut également prendre des notes pour vous pendant que vous parlez à votre équipe soignante. Cela peut vous aider à mieux vous souvenir de vos discussions avec eux.

« Maintenant que vous savez ce que c'est, vous essayez de travailler avec les médicaments, l'exercice, le nouveau menu diabétique. Cela vous donne un peu d'espoir que les choses vont s'arranger. »

PERSONNE ATTEINTE DE DIABÈTE DE TYPE 2

Ébauche – ne pas citer. Ce rapport est en cours d'élaboration et pourrait changer à la suite d'une consultation publique.

Rester en bonne santé avec le diabète de type 2

Rester en bonne santé avec le diabète de type 2 a ses hauts et ses bas. Certaines choses dans votre vie, comme ce que vous mangez ou les médicaments que vous prenez, peuvent changer. Mais avec ces changements, le temps et l'information, vous serez en mesure de prendre soin de vous et de vous sentir mieux.

Avec toutes ces choses, vous pouvez aussi ralentir le diabète de type 2. Votre équipe de soins de santé peut vous aider à fixer des objectifs, à établir un plan et à relever tous les défis.

Voici une liste de sujets à aborder avec votre équipe soignante. Vous pouvez cocher celles qui sont les plus importantes pour vous.

Nourriture

- Comment l'alimentation affecte-t-elle le diabète de type 2?
- Les aliments que vous pouvez manger pour rester en santé.
- Options d'aliments à faible coût.
- Les défis d'une alimentation saine.

Poids

- Ce qui est considéré comme un poids santé pour vous.
- Si perdre du poids peut aider votre diabète de type 2.
- Ce que vous pouvez faire pour perdre du poids.
- Difficultés à maintenir un poids santé.

Ébauche – ne pas citer. Ce rapport est en cours d'élaboration et pourrait changer à la suite d'une consultation publique.

Exercice

- Quels exercices pouvez-vous faire?
- Activités gratuites ou à faible coût.
- Difficultés à rester actif.

Médicaments

- Si la prise de médicaments peut aider votre diabète de type 2.
- Quels médicaments prendre?
- Quand et comment vérifier votre glycémie?
- Options de médicaments à faible coût.
- Difficultés liées à la prise de médicaments.

En savoir plus

Trouvez d'autres renseignements utiles de Diabetes Canada sur la [prise en charge de mon diabète](#), que vous pouvez partager :

- Outils et ressources
- Recettes
- Prévenir les complications
- Enfants, adolescents et diabète
- Webinaires
- Histoires d'impact

Ébauche – ne pas citer. Ce rapport est en cours d'élaboration et pourrait changer à la suite d'une consultation publique.

Réduire vos risques de complications

Le surplus de sucre, ou glucose, dans votre sang peut créer d'autres problèmes de santé.

Une fois le diagnostic posé, votre équipe de soins vérifiera votre état de santé général et l'examinera régulièrement pour déceler tout problème. Ils passeront une série de tests, comme des tests de sang, de vision et de tension artérielle, et poseront des questions pour vérifier s'il y a des problèmes tels que :

- problèmes rénaux,
- problèmes cardiaques et vasculaires,
- problèmes de vision,
- hypertension artérielle,
- graisse dans le sang.

Ils pourraient également vous examiner pour d'autres problèmes liés au diabète de type 2. Informez votre équipe soignante si vous avez remarqué l'un ou l'autre des éléments suivants :

- sensations de picotement,
- blessures ou plaies aux pieds,
- problèmes sexuels,
- saignements ou gencives rouges,
- tristesse ou dépression.

Ébauche – ne pas citer. Ce rapport est en cours d'élaboration et pourrait changer à la suite d'une consultation publique.

Demandez à votre équipe soignante :

.....
Quels sont les signes avant-coureurs à surveiller?

À quelle fréquence vérifierez-vous s'il y a des problèmes?

Que puis-je faire pour éviter ces complications?

« Ma grand-mère est mon modèle, et j'ai vu comment elle vivait bien avec le diabète. »

PERSONNE ATTEINTE DE DIABÈTE DE TYPE 2

En savoir plus

Diabetes Canada partage plus d'information sur les problèmes liés au diabète et des conseils pour les prévenir :

- [Complications liées au diabète](#)
- [Prévenir les complications](#)

Ébauche – ne pas citer. Ce rapport est en cours d'élaboration et pourrait changer à la suite d'une consultation publique.

Inclure votre famille ou votre communauté dans vos soins

Il peut être utile d'inclure des membres de la famille ou de la communauté dans vos soins, même si ce n'est que pour prendre des notes pendant une visite médicale. Assurez-vous que votre équipe de soins sait qui vous voulez dans votre cercle de soins.

Demandez à votre équipe soignante :

.....

Comment puis-je parler à ma famille du diabète de type 2?

Les membres de ma famille peuvent-ils venir à mes rendez-vous?

De quelles autres façons peuvent-ils faire partie de mes soins?

Quels outils peuvent les aider à soutenir mon diabète de type 2?

« Tout ce qui implique quelqu'un implique toute la famille. La famille, c'est toute la communauté. »

PERSONNE ATTEINTE DE DIABÈTE DE TYPE 2

Ébauche – ne pas citer. Ce rapport est en cours d'élaboration et pourrait changer à la suite d'une consultation publique.

Pour votre référence : la norme de qualité en bref

Qualité de la santé Ontario s'engage à aider les patients, les fournisseurs de soins de santé et les organismes à améliorer la qualité des soins de santé en Ontario.

Nous savons que ce ne sont pas tous les habitants de la province qui reçoivent toujours les bons soins. Ainsi, pour aider à combler les lacunes dans les soins, nous produisons des normes de qualité qui décrivent à **quoi ressemblent des soins de qualité** pour des conditions et des situations particulières, comme le diabète de type 2. Les normes de qualité sont fondées sur les meilleures données probantes actuelles et les commentaires des patients, des soignants et des fournisseurs de soins de santé.

Ce guide du patient accompagne la norme de qualité sur le diabète de type 2.

Si la norme de qualité vous intéresse, vous trouverez ci-dessous un résumé. Pour en savoir plus, vous pouvez le télécharger ici.

Dépistage du prédiabète et du diabète de type 2

Les personnes asymptomatiques, mais sensibles au prédiabète et au diabète de type 2 font analyser leur sang à intervalles réguliers en fonction de leurs facteurs de risque individuels.

Ébauche – ne pas citer. Ce rapport est en cours d'élaboration et pourrait changer à la suite d'une consultation publique.

Ce que cela signifie pour vous si vous pensez être atteint de prédiabète ou de diabète de type 2

Votre fournisseur de soins devrait surveiller tout facteur de risque. S'il pense que vous êtes susceptible au prédiabète ou au diabète de type 2, il va :

- analyser votre sang pour voir si votre taux de sucre sanguin a augmenté;
- expliquer à quelle fréquence vous devrez réanalyser votre sang.

Réduire le risque de progression du prédiabète au diabète de type 2

Les personnes atteintes de prédiabète et leurs soignants collaborent avec leur fournisseur de soins pour créer un plan de prévention du diabète de type 2 sur mesure.

Ce que cela signifie pour vous

Si vous avez du prédiabète, votre fournisseur de soins devrait :

- vous offrir un programme de prévention qui comprend de l'encadrement et du soutien pour vous aider à apprendre comment prévenir (ou ralentir) le prédiabète afin qu'il ne devienne pas un diabète de type 2;
- surveiller de près votre diabète de type 2 et faire une évaluation de votre santé cardiovasculaire.

Gestion du poids pour les personnes atteintes de prédiabète ou de diabète de type 2

Les personnes atteintes de prédiabète ou de diabète de type 2 se voient offrir des options de soutien individualisées en matière de gestion du poids.

Ébauche – ne pas citer. Ce rapport est en cours d'élaboration et pourrait changer à la suite d'une consultation publique.

Ce que cela signifie pour vous

Si vous avez du prédiabète ou si vous avez reçu un diagnostic de diabète de type 2, parlez-en à votre fournisseur de soins. Vous avez peut-être déjà un poids santé et, dans ce cas, il voudra vous parler de la façon de rester en santé. Votre fournisseur de soins devrait :

- élaborer un plan avec vous et (si vous le souhaitez) avec vos soignants ou votre communauté. Ce plan devrait comprendre de l'encadrement et du soutien pour vous aider à apprendre des techniques efficaces de gestion du poids comme l'alimentation et l'exercice. Il peut aussi inclure des médicaments, si nécessaire, ou une discussion sur d'autres options

Accès à une équipe de soins axés sur la collaboration

Les personnes atteintes de diabète de type 2 et leurs aidants naturels ont accès à une équipe de soins axés sur la collaboration pour prendre en charge leur diabète et leurs besoins supplémentaires en matière de soins de santé.

Ce que cela signifie pour vous

Vous devriez avoir accès à une équipe de soins de santé qui gère vos soins du diabète. Cette équipe peut comprendre des médecins, des infirmières, des pharmaciens, des travailleurs sociaux et autres. Les membres de l'équipe devraient :

- vous traiter, vous, votre famille et les membres de votre communauté comme des membres importants de votre équipe de soins de santé;
- inclure vos questions, préoccupations, observations et objectifs dans votre plan de soins et en discuter;
- vous soutenir pour que vous puissiez jouer un rôle actif dans vos propres soins.

Ébauche – ne pas citer. Ce rapport est en cours d'élaboration et pourrait changer à la suite d'une consultation publique.

Promouvoir les compétences d'autogestion chez les personnes atteintes de diabète de type 2

Les personnes atteintes de diabète de type 2 et leurs soignants collaborent avec leurs fournisseurs de soins pour créer un programme d'autogestion sur mesure dans le but d'améliorer leurs compétences et leur confiance afin qu'ils puissent participer activement à leurs propres soins.

Ce que cela signifie pour vous

À partir du diagnostic, vous devriez bénéficier d'un encadrement et d'un soutien pour vous aider à apprendre à gérer efficacement votre diabète de type 2. Si vous choisissez d'inclure vos soignants, on peut aussi leur offrir cette information et cet encadrement.

Dépistage des complications et des facteurs de risque

Les personnes atteintes de diabète de type 2 font l'objet d'un dépistage des complications et des facteurs de risque associés au diagnostic et à des intervalles réguliers de suivi.

Ce que cela signifie pour vous

Au moment du diagnostic, votre fournisseur de soins devrait :

- faire un test d'évaluation et vous renseigner sur les signes et symptômes des complications du diabète ou les facteurs de risque. Ceci est fait pour prévenir les problèmes liés au diabète ou pour les détecter avant qu'ils ne s'aggravent;
- continuer à vérifier si vous présentez ces complications et facteurs de risque possibles.

Ébauche – ne pas citer. Ce rapport est en cours d'élaboration et pourrait changer à la suite d'une consultation publique.

Quelle est la prochaine étape?

Rappelez-vous, tout le monde est différent.

Le soutien dont vous avez besoin et le plan de soins que vous élaborerez avec vos fournisseurs de soins seront uniques à vous.

Ce guide de conversation n'est qu'un point de départ.

Vous avez peut-être d'autres sujets à aborder avec vos fournisseurs de soins. Il est important de leur parler de toute autre question ou préoccupation.

Besoin de plus d'informations?

Si vous avez des questions ou des commentaires au sujet de ce guide, veuillez communiquer avec nous à qualitystandards@hqontario.ca ou au 1 866 623-6868.

Pour en savoir plus sur le diabète de type 2, consultez la norme de qualité à : hqontario.ca/normes de qualite

ISBN à déterminer (Imprimé)

ISBN à déterminer (PDF)

Imprimeur de la Reine pour l'Ontario, 2020