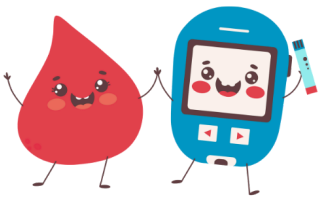
Le carnet pratique
MA CONSULTATION AVEC L' INFIRMIÈRE DIABÈTE

Pour préparer ma consultation,
identifier les causes de mes hyperglycémies,
adapter mon diabète à ma vie quotidienne,
et faciliter la mise en place des conseils médicaux.

www.diabete-et-moi.com
Céline Bellflamme Infirmière spécialisée en diabétologie

Ma consultation chez l'infirmière diabéto:.....

1. Bien préparer ma consultation avec l'infirmière✒️ p.1
2. Matériel et documents à apporter🏢 p.2
3. Mon diabète & Moi:Comment allons-nous? p 3 et 4
4. Hyperglycémies = Diabète trop élevé↗️ p.5
5. Hypoglycémie = malaise par manque de sucre↘️ p.6
6. Apprentissage ou révision du jour🎯 p.7
7. Aide à la demande / gestion de mon matériel diabète💉 p.8
8. Mes résultats de prise de sang🩸 p.9
9. Mes autres paramètres santé 🩺p.9
10. Conseils d' infirmière pour mes problèmes de santé👩‍⚕️ p.10
12. Mes routines à mettre en place d'ici la prochaine consultation 🎯p.10
13. Mon prochain rendez-vous 📅 p.11
14. Notes libres ✒️ p11
15. APRES MA CONSULTATION? p.12



 Tous droits réservés

1. BIEN PRÉPARER MA CONSULTATION AVEC L'INFIRMIÈRE✒️

Mes questions / difficultés (pour ne rien oublier😉)

Il n'y a pas de mauvaise question quand il s'agit de ma santé.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Thèmes à discuter avec mon infirmière

- ☐ CONNAISSANCE DU DIABÈTE
- ☐ PRISE DE SANG ET EXAMENS
- ☐ UTILISATION DU MATÉRIEL DE GLYCÉMIE
- ☐ HYPERGLYCÉMIE
- ☐ HYPOGLYCÉMIE
- ☐ INSULINE / INJECTION
- ☐ AUTRE INJECTION (OZEMPIC, TRULICITY)
- ☐ INFORMATIONS SUR MON TRAITEMENT (SANS MODIFICATION DE DOSES)
- ☐ PRÉVENTION DES COMPLICATIONS
- ☐ SOINS PEAU / PIEDS/ BOUCHE
- ☐ AUTRE :.....
- ☐ ORGANISATION DU QUOTIDIEN
- ☐ REPAS ET ALIMENTATION
- ☐ BOISSONS/ HYDRATATION
- ☐ ACTIVITÉ PHYSIQUE
- ☐ CONSEILS AMAIGRISSEMENT
- ☐ VIE FAMILIALE/ TRAVAIL
- ☐ DÉMARCHES ADMINISTRATIVES
- ☐ VACANCES /ACTIVITÉS DIVERSES
- ☐ DÉMARCHES ADMINISTRATIVES / ASSURANCES
- ☐ AUTRE :.....

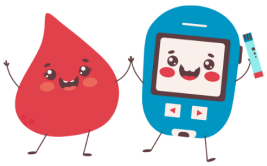
 Tous droits réservés

2. 🩸💉 MATÉRIEL ET DOCUMENTS À APPORTER 🏥

"Ces éléments nous aident à comprendre votre quotidien, pas à vous juger."

- ☐ **Lecteur de glycémie (+ tigette et autopiqueur)**
- ☐ **Carnet de glycémies ou résultats de vos glycémies (papier ou numérique)**
- ☐ **Prise de sang / résultats d'examens médicaux**
- ☐ **Noms et doses de vos médicaments/ insuline**
- ☐ **Feuille de questions/ liste de situations qui vous posent problème**
- ☐ **Compte-rendu du médecin traitant/ spécialiste / thérapeute**

D'autres renseignements utiles mais moins essentiels



- ☐ Fiches de vos repas ou notes de votre nutritionniste
- ☐ Fiches de vos habitudes / routines / activités
- ☐ Feuille avec un relevé de vos hypoglémies
- ☐ Fiche de consultation de l'infirmier·ère diabéto (précédente)
- ☐ Document / fiche avec un sujet sur le diabète qui vous questionne
- ☐ Autre(s) document(s) utiles.....

Informations données par l'infirmière

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

 Tous droits réservés

3. MON DIABÈTE & MOI
COMMENT ALLONS-NOUS AUJOURD'HUI?

REPÈRE 1 – Comment je me sens aujourd'hui?
Moi ! Pas mon diabète....

Mon ressenti m'aide à orienter l'accompagnement de mon diabète.

- ☐ Je me sens plutôt bien
- ☐ Fatigué·e
- ☐ Stressé·e / anxieux·se
- ☐ Démotivé·e
- ☐ Découragé·e
- ☐ En surcharge mentale
- ☐ Autre : ……

Mots qui décrivent le mieux mon état aujourd'hui

……
……
……

REPÈRE 2 – COMMENT VA MON DIABÈTE EN CE MOMENT?

Mon ressenti m'aide à orienter l'accompagnement de mon diabète.

- ☐ J'ai l'impression qu'il est plutôt stable
- ☐ J'ai l'impression qu'il est plus difficile à gérer
- ☐ Je ne comprends pas bien mes glycémies
- ☐ J'ai des hauts fréquents
- ☐ J'ai des bas fréquents
- ☐ Je n'ose plus trop contrôler

Ce qui me préoccupe le plus avec mon diabète aujourd'hui

……
……
……

REPÈRE 3 – MES GLYCÉMIES ET LEURS VARIATIONS

Nous analyserons ces variations ensemble, sans jugement.

- ☐ Glycémies souvent élevées
- ☐ Hypoglycémies ou sensations de baisse
- ☐ Variations importantes
- ☐ Variations sans cause évidente
- ☐ Peu ou pas de symptômes
- ☐ Je contrôle peu ou pas
- ☐ **Autre observation : ……**

Ce qui est le plus compliqué pour moi avec l'alimentation

……
……
……

 Tous droits réservés

REPÈRE 4 – MES REPAS ET MON ALIMENTATION

L'alimentation doit s'adapter à ma vie, pas l'inverse.

- ☐ Difficulté à savoir quoi manger
- ☐ Manque d'idées pour les repas
- ☐ Peu de temps pour cuisiner
- ☐ Difficulté à suivre les recommandations
- ☐ Craquages / grignotages/ envie de sucre
- ☐ Repas émotionnels
- ☐ Pression familiale ou sociale
- ☐ Autre difficulté : ……

Ce qui est le plus compliqué pour moi avec l'alimentation

……
……
……

REPÈRE 5 – COMMENT VA MA SANTÉ EN CE MOMENT?

Prendre en compte ma santé globale aide aussi à mieux comprendre et accompagner mon diabète.

- ☐ Ma santé va plutôt bien globalement
- ☐ J'ai un ou plusieurs problèmes de santé en ce moment
- ☐ Je me sens souvent fatigué·e
- ☐ J'ai des douleurs régulières
- ☐ Je dors mal
- ☐ J'ai des soucis respiratoires (asthme, essoufflement…)
- ☐ J'ai d'autres problèmes de santé qui m'inquiètent
- ☐ Autre : ……

Les problèmes de santé qui m'embêtent le plus actuellement

……
……
……
……

REPÈRE 6 – CE QUI SE PASSE DANS MA VIE EN CE MOMENT

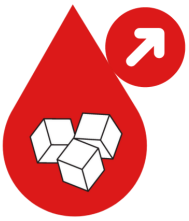
Ma vie influence mon diabète, et en parler aide à mieux l'accompagner.

- ☐ Stress professionnel
- ☐ Conflits familiaux
- ☐ Séparation / divorce
- ☐ Difficultés financières
- ☐ Charge mentale importante
- ☐ Isolement
- ☐ Deuil / événement difficile
- ☐ Mal-être émotionnel
- ☐ Autre situation importante :……

Ce que j'aimerais que l'infirmière sache

……
……
……
……

 Tous droits réservés



4. MES HYPERglycémies ↗
= Taux de sucre trop élevé

À partir de vos résultats de glycémie et/ou des examens sanguins, l'infirmière vous aide à faire des liens entre vos résultats et les causes possibles des hyperglycémies.

Comprendre les causes me permet d'agir progressivement, sans tout changer d'un coup.

⬇ Exemples concrets ou situations particulières à noter

- ☐ Repas trop riches en glucides .....
- ☐ Aliments : .....
- ☐ Fringales / envies sucrées : .....
- ☐ Resucrage trop important après une HYPOglycémie
- ☐ Stress / Anxiété / Mal-être : .....
- ☐ Fatigue / Manque de sommeil .....
- ☐ Activité plus sédentaire : .....
- ☐ Elément lié à mon travail : .....
- ☐ Elément lié à ma vie de famille/de couple: .....
- ☐ Organisation à améliorer : .....
- ☐ Prise de poids / Surpoids: .....
- ☐ Déséquilibre hormonal .....
- ☐ Douleur: .....
- ☐ Maladie / fièvre : .....
- ☐ Trouble digestif : .....
- ☐ Autres problème de santé: .....
- ☐ Froid / Chaleur .....
- ☐ Médicament sous dosé/ Dose d'insuline insuffisante (voir avec le médecin)
- ☐ Autre: .....

MES CAUSES POSSIBLES D'HYPERGLYCÉMIES

.....

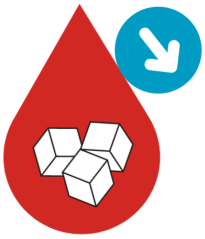
.....

.....

.....

.....

 Tous droits réservés



5. MES HYPOGLYCÉMIES

= MALAISE PAR MANQUE DE SUCRE

À partir de vos résultats de glycémie et/ou des examens sanguins, l'infirmière vous aide à faire des liens entre vos résultats et les causes possibles des hypoglycémies.

Comprendre les causes me permet d'agir progressivement, sans tout changer d'un coup.

Exemples concrets ou situations particulières à noter

- ☐ Dose de médicament/ d'insuline trop forte
- ☐ Activité physique plus intense ou plus longue
- ☐ Repas/ collation avec trop peu de glucides
- ☐ Repas "sauté" / Oubli de manger / Manque d'appétit
- ☐ Organisation des repas par rapport à la prise des médicaments/insuline
- ☐ Resucrage insuffisant / inadapté après une hypoglycémie
- ☐ Alcool : .....
- ☐ Stress / Anxiété / Nervosité : .....
- ☐ Fatigue / Manque de sommeil .....
- ☐ Elément lié à mon travail : .....
- ☐ Elément lié à ma vie de famille/de couple: .....
- ☐ Amaigrissement / Perte de poids: : .....
- ☐ Déséquilibre hormonal: .....
- ☐ Douleur: .....
- ☐ Maladie / fièvre : .....
- ☐ Trouble digestif : .....
- ☐ Autres problème de santé: .....
- ☐ Froid / Chaleur .....
- ☐ Autre: .....

MES CAUSES POSSIBLES DE MES HYPOGLYCÉMIES (GLYCÉMIES EN DESSOUS DE .....MG/DL)

.....

.....

.....

.....

.....

 Tous droits réservés

6. APPRENTISSAGE / AJUSTEMENT DU JOUR🎯

.....

Aujourd'hui, je découvre, je révise ou j'ajuste une routine pour mieux soigner mon diabète, et je vérifie avec mon infirmier·e que mes gestes et habitudes sont adaptés.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

.....

.....

.....

.....

LES BONS GESTES / LES BONNES HABITUDES😉

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

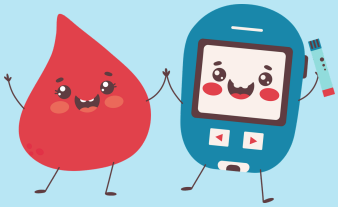
Les points essentiels que je retiens aujourd'hui

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

 Tous droits réservés

7. AIDE À LA DEMANDE ET À LA GESTION DE MON MATÉRIEL DE DIABÈTE

Mon matériel diabète : ce que je dois demander/ recevoir pour .... mois si j'ai le dispositif ALD/ convention diabète ou trajet de soins (en Belgique)



□ Lecteur de glycémie de la marque .....;
□ ..... Bandelettes = ... boîte(s) pour .....mois
□ ..... Lancettes = ... boîte(s) pour ..... mois
□ ..... Aiguilles d'insuline/ d'injection
□ Carnet des glycémies
□ Capteurs Freestyle / patchs
□ Autre ordonnance à demander à mon médecin: .....
□ Autre matériel à demander à la pharmacie: .....

PRESCRIPTION & DÉLIVRANCE

□ Prescrit par le médecin:
.....
.
□ Fourni via en France le dispositif ALD / en Belgique convention diabète / trajet de soins (Belgique)
.....

□ À retirer en pharmacie
.....

□ À commander à l'avance
.....

QUANTITÉS SUFFISANTES POUR MON SUIVI

□ Pour ..... semaines = ... tigettes , ... aiguilles autopiqueur et ... aiguille insuline
□ Pour ..... mois = ... tigettes, ... aiguilles autopiqueur et .....aiguille insuline

NOTES / REPÈRES DONNÉS PAR MON INFIRMIÈRE :
.....
.....;.....
.....

 Tous droits réservés

8. MES RÉSULTATS DE PRISE DE SANG

(SELON LES UNITÉS UTILISÉES PAR VOTRE LABORATOIRE)

Mes paramètres santé m'aident à comprendre les caractéristiques de mon diabète et aident mon médecin à adapter mon traitement pour me protéger des complications

	A entourer	
□ Glycémie à jeun = ...mg/dl	✅ ⚠️ ↗ ↘	➡ .....
□ Hémoglobine glyquée = ... %	✅ ⚠️ ↗ ↘	➡ .....
□ HDL-cholestérol = ...g/L	✅ ⚠️ ↗ ↘	➡ .....
□ LDL- cholestérol = ... g/L	✅ ⚠️ ↗ ↘	➡ .....
□ Triglycérides = ... g/L .	✅ ⚠️ ↗ ↘	➡ .....
□ Autre	✅ ⚠️ ↗ ↘	➡ .....
□ Autre	✅ ⚠️ ↗ ↘	➡ .....
□ Autre	✅ ⚠️ ↗ ↘	➡ .....

✅ **Ce qui va dans le bon sens :**

.....

.....

.....

⚠️ **Paramètres à surveiller**

.....

.....

.....

9. MES AUTRES PARAMÈTRES SANTÉ 🩺

Surveiller ces paramètres permet de prévenir les complications et de prendre soin de ma santé sur le long terme.

	A entourer	
□ Tension artérielle =.....cm Hg	✅ ⚠️ ↗ ↘	➡ .....
□ Fréquence = ... batt/min	✅ ⚠️ ↗ ↘	➡ .....
□ Saturation en oxygène .....%	✅ ⚠️ ↗ ↘	➡ .....
□ Poids = ...kg	✅ ⚠️ ↗ ↘	➡ .....
□ Coeur =.....	✅ ⚠️ ↗ ↘	➡ .....
□ Thyroïde=.....	✅ ⚠️ ↗ ↘	➡ .....
□ Yeux=	✅ ⚠️ ↗ ↘	➡ .....
□ Bouche=	✅ ⚠️ ↗ ↘	➡ .....
□ Pieds=	✅ ⚠️ ↗ ↘	➡ .....
□ Peau =.....	✅ ⚠️ ↗ ↘	➡ .....
□ Reins = ...	✅ ⚠️ ↗ ↘	➡ .....
□ Foie = ...	✅ ⚠️ ↗ ↘	➡ .....

Surveillance renforcée pour ces paramètres lors de la prochaine consultation

.....

.....

 Tous droits réservés

10. CONSEILS D'INFIRMIÈRE POUR MA SANTÉ GLOBALE 👩‍⚕️ (DOULEUR, DIGESTION, SOMMEIL, MAL-ÊTRE, HORMONES, ...)

Ma santé et mes glycémies sont étroitement liées.
Mon médecin et mon infirmière m'accompagnent avec des conseils personnalisés.

L'infirmière m'aide à transformer les recommandations médicales en routines simples et adaptées à ma vie quotidienne.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

11. MES ROUTINES/AMÉLIORATIONS À METTRE EN PLACE D'ICI LA PROCHAINE CONSULTATION 🎯

Des ajustements simples, réalistes et adaptés à mon quotidien.
Pas à pas, je construis des habitudes qui me font du bien.

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....

🔍 FAISABILITÉ
Sur une échelle de 0 à 10, à quel point ces routines me semblent-elles réalisables ?
0 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ 10
➡️ Si < 7 → Discutez-en avec votre médecin/ infirmière pour trouver des routines adaptées à vos besoins😉

 Tous droits réservés

PROCHAIN RENDEZ-VOUS: ...../...../20....

NOTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

 Tous droits réservés

APRÈS VOTRE CONSULTATION....

Il est normal de ressentir des questions, des doutes ou parfois du découragement face au diabète.

Si vous avez ce carnet entre les mains, c'est déjà que vous faites de votre mieux pour prendre soin de votre santé.

Si vous ressentez le besoin d'être aidé(e), vous pouvez :

- **rejoindre ma page Facebook**
- **réserver un appel découverte pour faire le point**
- **ou être accompagné(e) dans l'Académie Diabète & Moi.**

N'hésitez pas à demander de l'aide.
Vous ne devez pas rester seul(e) face aux difficultés que peut poser le diabète.

Avec les bons outils et un accompagnement adapté, il est possible de vivre avec son diabète avec plus de stabilité, d'équilibre et de sérénité.💖

Peut-être à bientôt.

Céline BELLFLAMME
Infirmière spécialisée en diabétologie

FONDATRICE DE DIABÈTE ET MOI

Céline Bellflamme
Infirmière nutritionniste spécialisée en diabétologie
Soigner son diabète plus facilement, jour après jour
DiabeteetMoiOfficiel

Rejoignez-moi sur Facebook
DiabeteetMoiOfficiel

 Tous droits réservés