



2018

# Education au Diabète

## Programme des cours Diabète Type 2

Vivre avec le diabète signifie reconnaître la maladie et agir en toute responsabilité avec celle-ci.

Chaque personne qui connaît sa maladie peut mieux la gérer et la traiter. Le but de notre programme d'éducation au diabète est de vous aider à acquérir de plus amples connaissances et une amélioration dans la gestion de votre maladie.



## Dates

La formation en langue luxembourgeoise ou allemande est répartie sur 4 semaines et a lieu à Ettelbruck.

En cas de demande, la formation peut être proposée en langue française ou portugaise.

Journée de formation : le mercredi de 08:00 à 12:00 heures.

Pour l'inscription, veuillez contacter le numéro **8166-51011**.

Cours le <b>MERCREDI</b>	
Cours 1	03.01. / 10.01. / 17.01. / 24.01.2018
Cours 2	21.02. / 28.02. / 07.03. / 14.03.2018
Cours 3	18.04. / 25.04. / 02.05. / 09.05.2018
Cours 4	30.05. / 06.06. / 13.06. / 20.06.2018
Cours 5	27.06. / 04.07. / 11.07. / 18.07.2018
Cours 6	19.09. / 26.09. / 03.10. / 10.10.2018
Cours 7	24.10. / 07.11. / 14.11. / 21.11.2018

En été la formation n'a lieu que sur demande (par téléphone au 8166-51011) et se fera en rendez-vous individuel.

## 1er jour de la formation

- Définition du diabète : apprendre à connaître le diabète
- Qu'est-ce qui se passe dans notre corps ?
- Les différentes phases de la maladie - problème d'insuline.
- Symptômes et diagnostic.
- Facteurs qui peuvent influencer notre alimentation.
- Relation entre l'alimentation et l'exercice physique.
- Glycémie : Contrôle de l'appareil de mesure - échange du matériel si nécessaire et souhaité.
- Traitement du diabète type 2.
- Gérer le diabète au quotidien.
- Prévention de problèmes secondaires et complications à longue terme.
- Interprétation et explication des différents paramètres de laboratoires.  
HbA1C (valeur de glycémie à longue terme), HDL, LDL, Triglycérides, Créatinine, ...
- Petits changements nécessaires au quotidien : Comment y arriver ?



## 2ème jour de la formation

### 1ère partie

- Niveau de sucre trop élevé dans le sang (Hyperglycémie).
- Niveau de sucre trop faible dans le sang (Hypoglycémie).
- Symptômes, causes et traitement.
- Comment les prévenir et les empêcher ?
- Quel est l'impact des glucides sur notre glycémie ?
- Mesurer la glycémie : pourquoi est-ce important ?
- Quand mesurer – combien de fois – quelles sont les sources d'erreur ?

### 2ème partie - Conseil diététique

- Quels sont les effets des changements des habitudes alimentaires chez la personne diabétique ? Influence sur les glycémies, glycémies à long terme, sur les lipides et le poids.
- Quels nutriments jouent un rôle dans le diabète type 2 ?
- Quelle est l'influence des différents aliments contenant des glucides sur ma glycémie ?
- De combien de portions d'aliments riches en glucides ai-je besoin par jour et comment les répartir au mieux sur une journée ?
- Quels sont les aspects bénéfiques de l'exercice physique régulier sur ma santé ?
- Quelle est l'influence de l'exercice physique sur ma glycémie ?

## 3ème jour de la formation

### Atelier pratique

#### Soins des pieds

- Pourquoi mes pieds sont-ils en danger ?
- Comment surgissent les problèmes de pieds ?
- Prévention / Contrôle / Soins

#### Mesure de la glycémie

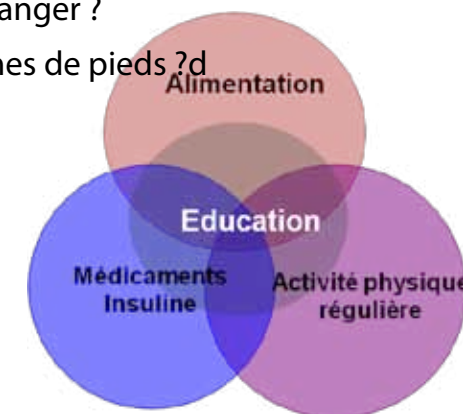
#### Mesure de la tension artérielle

#### Injections

- La bonne technique

#### Diabète au voyage

- Les différents sources de glucides et leur effet sur la glycémie.
- Calcul de la quantité de glucides dans les différents plats (BE)
- Exercices pratique





## 4ème jour de la formation

### 1ère partie

- But du traitement : éviter les complications secondaires dues à des taux trop élevés de glycémie, de tension artérielle et de lipides sanguins
- Comment interrompre la spirale du diabète ?
- Comment réduire les risques
- Diabète et neuropathie

### 2ème partie : PAR LE MÉDECIN DIABÉTOLOGUE

- Les différents médicaments pour traiter le diabète : mode d'action / site d'action.

### 3ème partie : ALIMENTATION

- Aliments riches en lipides : lesquels privilégier et lesquels réduire ?
- Choix d'un aliment : quelles sont les informations importantes à prendre en compte dans sa composition ?
- Comment savoir si un aliment est adapté pour moi ?
- Comment puis-je appliquer la théorie en pratique ? Echange libre lors d'un déjeuner en commun.
- En cas de besoin, possibilité de consultation individuelle en plus de la formation.

### L'équipe diabète

Diabétologues, infirmières/référentes en éducation diabète, diététiciennes, psychologues et assistantes sociales du CHdN vous conseilleront et vous suivront grâce à leurs compétences.

Nous vous proposons notre aide pour toute question concernant votre maladie et votre traitement, ainsi qu'un dialogue ouvert, continu et en toute confiance.

Possibilité de suivi individuel en dehors des formations de groupe.

**« Ne soyons pas les victimes de notre maladie, mais les acteurs de notre santé. »**

Pour la prévention, en cas de plaies ou autres changements des pieds, nous vous conseillons de consulter des professionnels formés : pédicure médicale / podologue / médecin.

Le CHdN vous propose des consultations au sein la Clinique du pied diabétique, sur le site Ettelbruck, sur rendez-vous au numéro suivant :

**TÉL.: 8166 - 65385**



Centre Hospitalier du Nord - 120, Avenue Salentiny - L-9080 Ettelbruck  
Tél. : 8166-1 - Fax : 8166-3080 - E-mail : [chdn@chdn.lu](mailto:chdn@chdn.lu)