Auto-questionnaire et conseils pratiques sur l'hypoglycémie

changing diabetes®

novo nordisk®

Vous êtes diabétique de type 2 et redoutez les hypoglycémies ?

1. **Avez-vous déjà vécu un épisode d'hypoglycémie ?**
   ☐ Oui ☐ Non

2. **A-t-on dû vous porter assistance ?**
   ☐ Oui ☐ Non

3. **Comment avez-vous traité cet épisode ?**
   ☐ Morceaux de sucre ou boissons sucrées
   ☐ Injection d'un traitement d'urgence des hypoglycémies
   ☐ Injection de glucose
   ☐ Je ne me souviens pas
   ☐ Autre .....

4. **Avez-vous dû manquer une ou plusieurs heures de travail en raison d'une hypoglycémie ?**
   ☐ Oui ☐ Non

5. **Avez-vous modifié votre activité sportive ou quotidienne habituelle ?**
   ☐ Oui ☐ Non

6. **Avez-vous pratiqué davantage d'auto-contrôles glycémiques ?**
   ☐ Oui ☐ Non
   Si oui, combien en plus ? .....

Pensez à signaler vos hypoglycémies à votre médecin.

Remplir ce court questionnaire permet à votre médecin de mieux vous connaître, pour mieux vous aider.

changing diabetes®

novo nordisk®

Conseils pratiques pour reconnaître et prévenir les hypoglycémies [1,2]

Apprenez à reconnaître les symptômes d'alerte de l'hypoglycémie :

- pâleur soudaine,
- sueurs,
- tremblements, mouvements anormaux,
- changement brusque de l'humeur à type d'irritation,
- ralentissement du débit verbal, lenteur de l'idéation,
- propos incohérents, absences, confusion.

Informez votre entourage des symptômes d'alerte de l'hypoglycémie et de la conduite à tenir en cas d'hypoglycémie.

Gardez toujours sur vous des comprimés de glucose, des boissons sucrées, des gâteaux.

Conservez à votre domicile, sur votre lieu de travail et sur vos lieux de loisirs des flacons de traitement d'urgence non périmés et des seringues.

Lors de votre resucrage initial, ingérez 15 à 20 grammes de glucides :

- 3 morceaux de sucre,
- 1 petite bouteille de jus de fruits (12,5 cl),
- ½ verre de soda non-light (100 ml),
- 2 cuillères à café de confiture ou de miel.

Contrôlez votre glycémie 15 minutes après votre resucrage.
En cas de glycémie < 0,40 g/l, procédez à un 2ème resucrage et recontrôlez votre glycémie.

1. L'hypoglycémie du patient diabétique. Recommandations ALFEDIAM 1997.
2. Briscoe VJ, Davis SN. Hypoglycemia in Type 1 and Type 2 Diabetes: Physiology, pathophysiology, and Management. Clinical Diabetes. 2006. 24(3): 115-121.

changing diabetes®

novo nordisk®

FR/IA/0814/0094