

Ressources disponibles au CSSS de Trois-Rivières

Centre d'abandon du tabac (C.A.T.)
819 370-2200 poste 3191



Programme Alcochoix +
819 370-2100
Demander l'accueil Psychosocial



Ressources communautaires

Diabète Trois-Rivières
575, rue du Père-Daniel, Trois-Rivières
819 373-8931
Président : Marc Lamoureux

Association des cardiaques de la Mauricie
3920, Louis-Pinard, Trois-Rivières
819 373-3722
info@assocdescardiaques.com

Entraide diabétique du Québec
3372, Boulevard Gene-H-Kruger, Trois-Rivières
1 888 694-9998

Ressources Internet

**Programme PRIISME
Mauricie / Centre-du-Québec**
www.agencesss04.qc.ca



**Ce programme est
offert gratuitement.**

**Pour prendre
rendez-vous:**

**819 370-2200
poste 42150**

**Service aux
personnes diabétiques**
Centre St-Joseph
Services courants
731, rue Ste-Julie
Trois-Rivières, (Québec) G9A 1Y1

**Tél: 819 370-2200 poste 42150
Télécopie: 819 373 7726**

www.cssstr.qc.ca

Centre de santé et de services sociaux
de Trois-Rivières
Centre hospitalier affilié universitaire régional

Centre de santé et de services sociaux
de Trois-Rivières
Centre hospitalier affilié universitaire régional

**Service aux
personnes diabétiques**

**Mon diabète,
je m'en charge!**

Ce programme s'adresse aux personnes
de 18 ans et plus qui ont reçu un
diagnostic de diabète de type II.



Qu'est-ce que le diabète ?

Le diabète est une maladie qui empêche l'organisme d'emmagasiner et d'utiliser efficacement le glucose qui lui fournit de l'énergie. Ceci provoque une **élévation de la glycémie** au-dessus des valeurs normales.

Qu'est-ce que le service aux diabétiques ?

Le service aux personnes diabétiques offre un enseignement de groupe et un suivi individuel personnalisé afin de vous aider, vous et vos proches, à mieux comprendre le diabète et son traitement. Ces connaissances vous permettront d'améliorer votre qualité de vie et de favoriser l'autogestion de votre santé.

Membres de l'équipe interdisciplinaire:

- Infirmière clinicienne
- Nutritionniste
- Kinésologue (spécialiste de l'activité physique)
- Intervenante sociale

Interventions offertes par notre service:

- Formation de groupe basée sur le programme PRIISME DIABÈTE
- Évaluation individuelle
- Suivi individuel et personnalisé
- Suivis téléphoniques

Les rencontres de groupe sont préalables aux suivis individuels

Formation de groupe

5 rencontres, d'une durée de 2 heures.

Sujets abordés:

- Connaissances générales du diabète
- Les composantes du traitement
- L'autocontrôle (prise de glycémie)
- Les saines habitudes alimentaires
- La consommation d'alcool
- L'équilibre de l'assiette
- Les complications à long terme
- L'hypoglycémie / l'hyperglycémie
- Le soin des pieds
- Les recommandations en activité physique
- La médication
- Les voyages
- Les assurances
- Le permis de conduire
- Etc.



Recommandations de base

- Si vous possédez un lecteur de glycémie, prendre votre glycémie une fois par jour, avant les repas, en alternance.
- Si vos résultats sont **supérieurs à 10mmol/L**, communiquez avec l'infirmière de l'accueil santé: 819 370-2200 poste 42150.

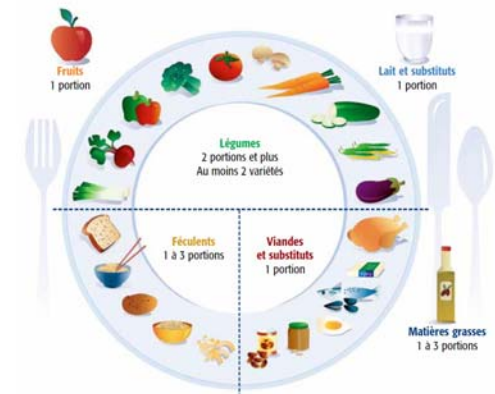


Image tirée de: Coup d'oeil sur l'alimentation de la personne diabétique. © Gouvernement du Québec, 2014.

- Prendre 3 repas par jour et évitez de sauter des repas;
- Pratiquer 30 minutes cumulatives d'activité physique par jour;
- S'hydratez avec de l'eau;
- Limiter la consommation d'aliments peu nutritifs: fast-food, croustilles, boissons gazeuses, chocolats, bonbons, gâteau et autres desserts sucrés.