

Un outil pratique pour le suivi de votre diabète

En 2021, on estimait à 6,8% la part de la population belge avec un diagnostic de diabète connu (source : www.belgiqueenbonnesanté.be). Cependant la prévalence réelle du diabète est estimée à près de 10% étant donné qu'une personne diabétique sur 3 ignore qu'elle est atteinte de la maladie.

Entre consultations, prises de sang et visites chez les spécialistes, le suivi des recommandations faites par votre médecin n'est pas toujours évident. Or le respect du planning de soins proposé est essentiel à la stabilisation de la maladie. Le « Planning santé – diabète » est un outil destiné aux patients conçu par des médecins généralistes de la Société Scientifique de Médecine Générale.

Véritable aide-mémoire, à compléter seul ou avec votre médecin, cet outil de suivi vous aide à :

- mémoriser les dates des différentes échéances, vos objectifs personnels (poids, activité physique) et votre traitement médicamenteux,
- dialoguer avec votre médecin et nourrir vos échanges sur l'évolution de votre maladie, en y notant d'éventuelles questions entre les consultations,
- améliorer votre état de santé et soutenir la prise en charge effectuée par votre médecin : en effet, ce dernier peut également éprouver des difficultés à accompagner son patient dans ses démarches, vu la fréquence des échéances et l'implication de nombreux professionnels dans le suivi de la personne diabétique.

Mon planning santé – Diabète

Complétez ce document avec votre médecin traitant et utilisez-le à chaque consultation diabète.

MES OBJECTIFS PERSONNELS Complétez le

Alimentation Ex : 1 fruit/jour, pain de seigle	Activité physique Ex : Promenade 30' 3x/sem	Poids Kg
Taux de cholestérol	Total : LDL	%

NON PLANNING DE SUIVI

TYPE DE RENDEZ-VOUS	DATE	STATUT
Prise de sang complète avec analyse d'urine Lx/an		
Prise de sang HbA1c 2 à 4x/an		
Visite ophtalmologique 1x/an		
Stomatite complète (poids, taille, tour de taille) 1x/an		
Examen des pieds 1x/an		
Vaccinations grippe pneumocoque, Covid 19/20		

Téléchargez votre « [planning santé – diabète](#) » imprimable, complétez-le et n'hésitez pas à l'utiliser lors de votre prochain rendez-vous chez le médecin.