

Vivre seul



VIVRE SEUL PEUT ETRE UN CHOIX OU UN PASSAGE DANS SA VIE

Pour bien vivre avec un diabète, il faut avant tout être organisé!

La gestion des hypoglycémies et la survenue d'autres maladies (grippe, gastroentérite, etc.) sont des situations délicates quand on habite seul.

Avoir une alimentation équilibrée et variée aidera à réguler les glycémies. Cela peut demander un certain effort lorsque l'on vit seul. N'hésitez pas à demander conseil auprès d'une diététicienne qui adaptera ses conseils à ta situation.

Après une activité physique, il faut être particulièrement attentif à ses glycémies, afin de prévenir les hypoglycémies tardives. Il est possible de diminuer les doses d'insuline et de prendre une collation supplémentaire au coucher (si glycémie < 120 mg/dl).

Tous ces points ne devraient pas susciter d'inquiétude. Avec l'aide de l'équipe de diabétologie, il est possible de rester indépendant malgré le diabète. Y parvenir demande souvent une période d'adaptation.

N'hésitez pas à contacter l'équipe soignante et à augmenter la fréquence des rendez-vous durant cette période. Pensez à vous entourer (famille, amis) et à exprimer clairement vos besoins.

Le port d'un capteur de glucose en continu peut être une solution.



QUELQUES CONSEILS POUR PRÉVENIR OU GÉRER LES MALADIES ? LES HYPOGLYCÉMIES et LES HYPERGLYCEMIES

- ✓ Le maintien d'une glycémie stable reste l'objectif idéal. Le contrôle de la glycémie est bien sûr plus fréquent durant la journée. Il devrait aussi être occasionnellement réalisé en milieu de nuit, afin d'avoir une idée des glycémies nocturnes. Idéalement, la glycémie ne devrait pas être < 100mg/dl au milieu de la nuit. Si c'est le cas, prenez une collation.
- ✓ Informez vos proches (famille, amis, voisins ou collègues de travail) de votre état de santé et assurez-vous de pouvoir les joindre en cas d'urgence. Un bon moyen est d'avoir à portée de mains une liste des différentes personnes à contacter.
- ✓ Assurez-vous d'avoir toujours chez vous des réserves de glucides, de médicaments et de matériel de soins.
- ✓ Pensez à toujours avoir sur vous des glucides simples (morceaux de sucre, briquette de jus de fruit...) pour parer à une éventuelle hypoglycémie.
- ✓ Vérifiez la présence d'acétone quand la glycémie dépasse 250mg/dl.
- ✓ Assurez-vous d'avoir toujours de l'insuline en réserve dans le réfrigérateur.
- ✓ En cas de maladie, adaptez les doses d'insuline.
- ✓ En cas d'hyperglycémie dépassant 250 mg/dL à distance d'un repas, ou à deux reprises à 3h d'intervalle = VERIFIER la présence d'acétone