

POUR UN DIABÈTE MIEUX CONTRÔLÉ

Feuille de route – Facteurs de risque et mode de vie

Prénom: _____ Nom: _____ Date: __/__/__

ACTIVITÉ N° 1 – COMPLÉTER L'OUTIL D'AIDE À LA DÉCISION DE L'INESSS ICI.

Facteurs hors de votre contrôle:

Âge: _____ Sexe: _____ Antécédents familiaux: Oui
 Non

Facteurs qui peuvent être influencés:

Fumeur: Oui Non Pression systolique: _____ mmHg Médicament pour la pression: Oui
 Non

i Quand vous prenez votre tension artérielle à la maison ou en pharmacie, la pression systolique est le chiffre le plus haut. Par exemple, 120/80, la pression systolique est de 120 mmHg.

Cholestérol total: _____ mmol/L Cholestérol HDL: _____ mmol/L

i Où consulter vos derniers résultats ?

Vous trouverez vos résultats les plus récents dans votre **Carnet Santé Québec**. Si vous avez besoin d'aide pour trouver l'information, un professionnel de la santé peut accéder aux derniers résultats de laboratoire avec votre consentement.

Quel est le risque encouru sur 10 ans?

À remplir selon l'information fournie sur l'outil d'aide à la décision de l'INESSS en ligne après l'entrée de vos critères.

_____ personnes ne développeront aucune maladie cardiovasculaire (les visages en bleu).

_____ personnes développeront une maladie cardiovasculaire (les visages en rouge).

Dans la section **Condition particulière contrôlée**, cochez **diabète**:

_____ personnes vont éviter une maladie cardiovasculaire (les visages en vert).

ACTIVITÉ N° 2 – CHOISIR UNE OU DEUX INTERVENTIONS DE PRÉVENTION DANS LA SECTION « MODE DE VIE » (choisir maximum 2)

Je peux aider à contrôler l'ÉVOLUTION de la maladie en choisissant :

- d'adopter une alimentation inspirée du régime méditerranéen
- de faire 150 minutes par semaine d'activité physique d'intensité modérée (par exemple, marcher 30 min/ jour)
- de faire 75 minutes par semaine d'activité d'intensité élevée (par exemple: courir 15 min/ jour ou autre activité pendant laquelle vous êtes essoufflé)
- d'arrêter de fumer

Retournez à l'**exercice de l'INESSS** et sélectionnez **l'intervention de prévention que vous avez choisie**, puis notez l'impact. Pour 100 personnes comme vous :

Intervention 1: ____ personnes vont éviter une maladie cardiovasculaire (les visages en vert).

Intervention 2: ____ personnes vont éviter une maladie cardiovasculaire (les visages en vert).

Un pharmacien peut vous aider dans votre parcours vers une maîtrise de votre diabète. Si vous voulez lui parler de vos objectifs et de vos difficultés afin d'établir un plan ensemble, **cliquez sur le bouton de demande de consultation et un pharmacien communiquera avec vous.**

[Demande de consultation](#)

Les pharmaciens sont les seuls responsables des activités professionnelles pratiquées dans le cadre de l'exercice de la pharmacie. Les renseignements contenus sur ce site Web sont présentés strictement à titre informatif et ne visent pas à fournir des renseignements complets sur les sujets traités ni à remplacer les conseils d'un professionnel de la santé. Ces renseignements ne constituent pas des consultations, diagnostics ou opinions médicales, et par conséquent, ne doivent pas être interprétés comme tels. Veuillez consulter votre professionnel de la santé si vous avez des questions au sujet de votre état de santé, de vos médicaments ou de votre traitement.