

Fiche de rendez-vous chez le médecin pour le diabète



Cette fiche peut vous aider à orienter votre conversation avec votre médecin.
Remplissez-la avec votre prestataire de soins ou apportez-la avec vous pour
vous rappeler des questions importantes à poser.

Glycémie

Quels sont mes objectifs de glycémie (avant et après les repas) ?

Pour la plupart des gens, c'est entre 4.0-7.0 mmol/L à jeun et entre 5.0-10.0 mmol/L 2 heures après un repas.

Test à compléter

Ai-je besoin d'analyses de sang ou d'urine pour surveiller mon état (comme l'A1c) ?

Plan de traitement

Autres questions à poser à votre médecin sur les médicaments ou votre plan de traitement en général

**Avant le
repas**

mmol/L

.....

.....

.....

.....

**Après le
repas**

mmol/L

.....

.....

Objectifs de style de vie

En fonction de mes habitudes alimentaires, de sommeil, d'exercice et de consommation de substances, quels sont les objectifs qui me conviennent ?

Objectif de l'exercice

(Pour la plupart des gens, cela représente 150 minutes par semaine d'exercice modéré)

.....

Objectif nutritionnel

.....

Objectif de durée de sommeil

.....

Autres objectifs

(Changements à faire avec le café, l'alcool, les cigarettes ou autre chose)

.....