

Ressources CSSS de Trois-Rivières

Centre d'abandon du tabac
819-370-2200 Poste 3191



Programme Alcochoix +
819-370-2100

Demandez l'Accueil psychosocial



Aide Psychologique
819-370-2100 Demandez l'Accueil psychosocial

Ressources communautaires

Diabète Québec / Trois-Rivières
8610, Place du Fondateur, Trois-Rivières
819-373-8931
www.diabete.qc.ca

Association des cardiaques de la Mauricie Inc
4030, Louis-Pinard, Trois-Rivières
819-373-3722

Entraide diabétique du Québec
1673, rue royale, Trois-Rivières
819-694-9990

Association canadienne du Diabète
416-356-3373

Forum de discussion / Planète Diabète
<http://www.planetediabete.com/>

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

Avec ou sans référence médicale

**Pour prendre rendez-vous,
contactez l'infirmière
de l'accueil santé
au
819-370-2200 poste 42150
entre 8h et 16h.**

**Votre professionnel de la santé
peut également transmettre
votre demande par télécopieur**

**au
819-373-7726**

Centre de santé et de services sociaux de Trois-Rivières

Centre St-Joseph
735, rue Ste-Julie
Trois-Rivières, Qc, G9A 0B5
Téléphone : 819-370-2100

Site Internet: www.cssstr.qc.ca

Révisé le 10 novembre 2010

Centre de santé et de services sociaux
de Trois-Rivières

Service aux personnes diabétiques

***Mon diabète
J'en fais mon affaire!***

Clientèle visée:

- 18 ans et plus
- Résidant sur le territoire du CSSS de Trois-Rivières
- Diabète de type 1 ou de type II
- Diabète gestationnel



Formation de groupe

5 rencontres, d'une durée de 2 heures

Sujets abordés

- Connaissances générales du diabète
- Les composantes du traitement
- L'autocontrôle
- Les saines habitudes alimentaires
- La consommation d'alcool
- Les repas au restaurant
- Les complications à long terme
- L'hypoglycémie / l'hyperglycémie
- Le soin des pieds
- Les recommandations en activité physique
- Les traitements pharmacologiques
- Les voyages
- Les assurances
- Le permis de conduire
- Etc.

Suivis individuels et personnalisés

Suite à la formation de groupe, nous vous offrons la possibilité de:

3 rencontres avec l'infirmière clinicienne



3 rencontres avec la nutritionniste



Référence à un kinésologue au besoin

(Spécialiste de l'activité physique)



Diabète gestationnel

Services offerts:

Suivi individuel auprès de la nutritionniste



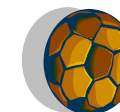
Un suivi auprès de l'infirmière clinicienne est effectué seulement si requis.

Recommandations de base

- Prendre à tous les jours 3 repas à des heures régulières.



- Limiter la consommation de boissons gazeuses, jus, chocolat, bonbons, sucre, mélasse, sirop d'érable, gâteaux, tartes ou tout autre aliment sucré.
- Boire de l'eau à tous les jours.
- Pratiquer 30 minutes cumulatives d'activité physique tous les jours ou presque.



- Si vous possédez un lecteur de glycémie (*appareil pour mesurer le taux de glucose*), prendre votre glycémie au minimum une fois par jour, avant les repas, en alternance.

Exemple :

Lundi avant le déjeuner;

Mardi avant le dîner;

Mercredi avant le souper, et ainsi de suite...

Si vos résultats sont **supérieurs à 10mmol/L**, communiquez avec l'infirmière de l'accueil santé, **819-370-2200 poste 42150**