

Vous êtes une personne diabétique ? Help, votre partenaire santé à domicile, est à vos côtés !

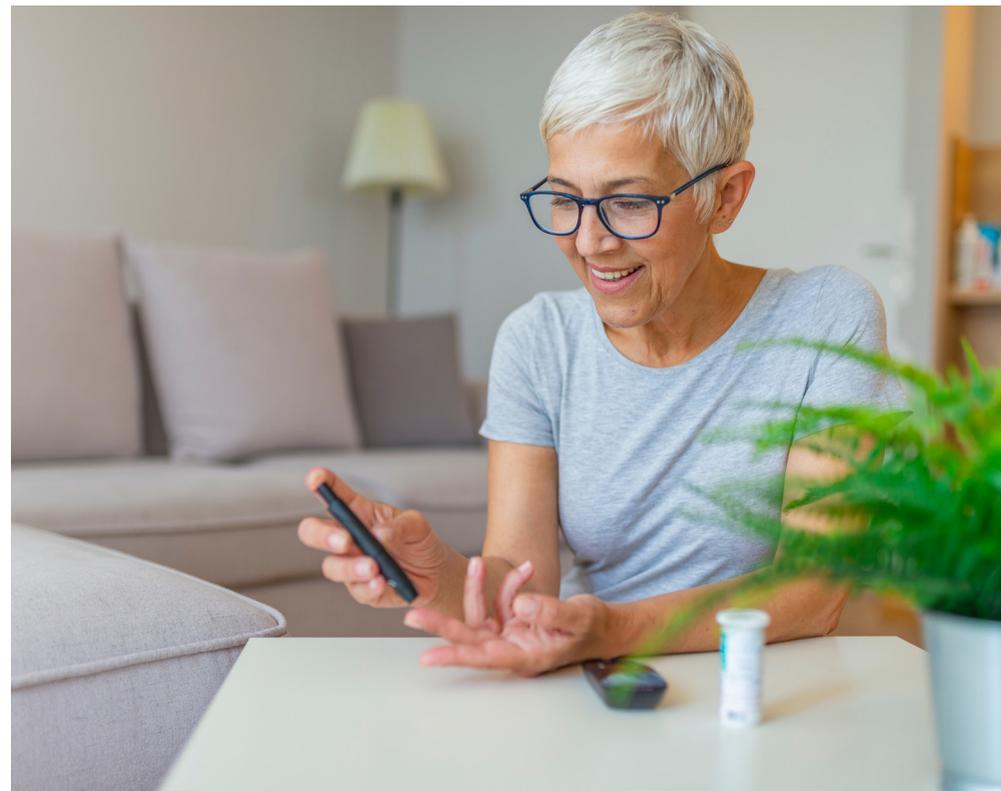
Le rôle des professionnels de santé de Help est d'informer, de sensibiliser et de participer à l'éducation thérapeutique de la personne diabétique, ainsi que son entourage, afin qu'elle soit en mesure de contribuer elle-même à maintenir ou améliorer sa qualité de vie :

- en acquérant les connaissances et compétences nécessaires au bon contrôle de sa maladie,
- en l'informant sur les mesures à prendre en cas d'hypo- ou d'hyperglycémie,
- en lui enseignant les gestes utiles comme l'auto-surveillance,
- en la sensibilisant à l'importance du bon suivi de son traitement,
- en la motivant et en l'aidant à adapter son mode de vie via des conseils hygiéno-diététiques personnalisés.

Les soignants du réseau Help assurent également un suivi régulier de la personne diabétique via des paramètres tels que le contrôle de la glycémie, de l'état des pieds, de la tension artérielle, de la peau ou du comportement alimentaire et en collaborant étroitement avec le médecin traitant. Ils jouent également un rôle primordial en matière de prévention dans la survenue de complications de la maladie.

Qui sommes-nous ?

Acteur dans le domaine de la santé depuis 20 ans, les professionnels de santé de Help sont à votre écoute pour répondre à vos besoins individuels et accompagner au mieux votre prise en charge. Parce que vous êtes au cœur des préoccupations du réseau Help, nos équipes veillent à être toujours disponibles en cas de besoin. Le but du réseau Help est de vous permettre de continuer à vivre dans votre milieu naturel, en respectant vos habitudes de vie tout en conservant une qualité de vie satisfaisante. **A tout âge, à chaque instant !**



**POUR QUE CHAQUE JOUR
SE PRESENTE BIEN !**

LE DIABETE, PARLONS-EN.

Tél. 26 70 26
info@help.lu
www.help.lu
reseau.help



help^o
All Dag ass e gudden Dag

Le diabète c'est quoi ?

Le diabète est une **maladie chronique** qui se traduit par **un taux de sucre dans le sang (glycémie) trop élevé**. Il existe différents types de diabète :

- Le **diabète de type 1** touche environ 8 % des diabétiques. Il est également appelé diabète insulino-dépendant car le pancréas ne fabrique plus du tout d'insuline. Or, c'est grâce à l'insuline que le sucre apporté par l'alimentation va pénétrer dans les cellules de l'organisme pour fournir au corps l'énergie dont il a besoin. Sans insuline, le sucre reste dans le sang. Le diabète de type 1 survient principalement chez les enfants et adolescents.
- Le **diabète de type 2** apparaît généralement chez les personnes âgées de plus de 40 ans et touche **90 % des diabétiques**. Il se déclare lorsque l'organisme n'arrive plus à produire suffisamment d'insuline et/ou à l'utiliser correctement.
- Le diabète de grossesse et les diabètes secondaires à certaines maladies concernent les 2 % restants.

Comment savoir si j'ai un diabète ?

Le diabète de type 2 se développe de manière progressive et **peut longtemps passer inaperçu**. A ses débuts, il existe peu voire aucun signe.

Certaines personnes peuvent toutefois présenter des symptômes causés par l'hyperglycémie, tels qu'une envie fréquente d'uriner surtout la nuit, une soif et un appétit accrus, une somnolence excessive après les repas ou encore une vision trouble. Malheureusement, cinq à dix années peuvent s'écouler entre l'apparition des premières hyperglycémies et le diagnostic.

Comment puis-je prévenir le diabète ?

Les causes du diabète de type 2 sont multiples. Il n'existe pas une cause précise mais un ensemble de facteurs favorisants comme les antécédents familiaux de diabète, l'âge, le surpoids, le manque d'activité physique, une alimentation déséquilibrée, etc.

- **Pratiquer une activité physique régulière,**
- **Manger de façon saine et équilibrée,**
- **Perdre du poids pour les personnes en surcharge pondérale,**
- **Avoir une bonne hygiène de vie (ne pas fumer, consommer de l'alcool avec modération, etc.)**
- **Avoir un suivi médical régulier.**

Ces gestes vous permettront de retarder ou limiter l'apparition du diabète et de ses éventuelles complications.

Comment puis-je aider une personne diabétique en cas de malaise hypoglycémique ?

Si la personne est consciente, donnez-lui 3 sucres ou une boisson sucrée. Si la personne a perdu connaissance ou que son état ne s'améliore pas après l'absorption de sucres, **appelez le 112 sans tarder !**

Où puis-je avoir des conseils spécialisés sur le diabète ?

- **Votre médecin traitant**
- **Maison du Diabète** : Tél. : 48 53 61 — www.ald.lu
- **Hôpitaux** et plus particulièrement les cliniques du diabète
- **Réseau d'aides de de soins Help** via les infirmiers spécialisés en diabétologie : Tél. : 26 70 26 — www.help.lu