

Date: _____

Patient: _____



Accu-Chek® Guide

Aucune substitution

(SIGNATURE DU PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ)



Inscrivez-vous et fixez-vous les objectifs suivants:

> Allez au ProgrammeEngage.ca

> Entrez le code : **engage**

> Sélectionnez la clinique : _____

🍏 Alimentation saine :

- Manger trois repas par jour à des heures régulières.
- Limiter le sucre et les sucreries.
- Limiter les aliments riches en gras.
- Privilégier les aliments riches en fibres.
- Boire beaucoup d'eau.
- Réduire sa consommation d'alcool.
- Manger des repas équilibrés.
- Éliminer les aliments transformés.



Activité physique :

- Bouger davantage.
- Marcher davantage.
- Faire des exercices de flexibilité ou des étirements.
- Faire des exercices cardiovasculaires.
- Faire des exercices de musculation.



Surveillance de la glycémie :

- Mesurer sa glycémie régulièrement.
- Mesurer sa glycémie avant et après avoir mangé.
- Mesurer sa glycémie après une activité physique.
- Mesurer sa glycémie 3X par jour pendant 7 jours pour estimer son taux d'A1c (HbA1c).



Médicaments :

- Prendre son insuline au bon moment chaque jour.
- Programmer une alarme sur son téléphone cellulaire pour prendre ses médicaments.
- Demander à un proche de faire un rappel pour prendre mes médicaments.
- Créer un calendrier de rappels au travail pour la prise des médicaments.



Gestion du stress :

- Faire de l'exercice.
- Avoir une bonne hygiène de sommeil.
- Se garder 10 à 15 minutes pour soi chaque jour.
- Trouver un groupe de soutien.
- Prendre le temps de sourire et de jouer tous les jours.
- Tenir un journal pour exprimer ses émotions.
- Prendre en note trois sources de gratitude par jour.



Soins du corps :

- Examiner mes pieds quotidiennement pour déceler coupures, fissures, ecchymoses et plaies.
- Avoir une bonne hygiène buccale.
- Méditer avant d'aller au lit.
- Utiliser une crème hydratante hypoallergénique chaque jour.
- Utiliser un écran solaire lors des sorties.
- Prendre des rendez-vous périodiques chez l'optométriste.

Notes :



Guidé. Supporté. Motivé.

Soutien pour le diabète,
quand vous en avez besoin.

Profitez au maximum de votre glucomètre Accu-Chek Guide avec **engage**. Exclusif aux utilisateurs Accu-Chek Guide, ce programme unique en son genre offre du soutien pour le diabète afin de vous aider à rester motivé et à faire des changements à votre rythme.

Inscrivez-vous aujourd'hui!

Visitez ProgrammeEngage.ca et entrez le code engage ou balayez ce code.



Besoin d'aide pour vous inscrire ?

Contactez Accu-Chek Soins aux patients: 1 800 363-7949.

lun. - ven. de 9h à 18h (HE).

Voici tout ce qu'**engage** peut faire pour vous



Approfondissez vos connaissances
Articles, courtes vidéos et modules d'apprentissage



Développez des habitudes saines
Établissez des objectifs personnalisés et recevez de l'accompagnement en ligne



Accédez à des offres spéciales et à des avantages*
Profitez de promotions et de privilèges exclusifs