

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](https://ProgrammeEngage.ca)**

> 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.
- Limiter 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 (eHbA1c).



**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 ses 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 glycomètre 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](https://ProgrammeEngage.ca)  
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



**Atteignez  
des objectifs**  
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