

Plan d'enseignement

Préambule

Ce plan d'enseignement a été révisé pour soutenir les professionnels de la santé de la région de la Mauricie et du Centre-du-Québec, impliqués dans l'éducation des personnes atteintes de prédiabète et de diabète. Ce plan leur permet de structurer leur enseignement, d'évaluer l'atteinte des objectifs d'apprentissage et d'harmoniser l'enseignement sur le continuum de services. Ainsi, ce plan peut être utilisé pour débiter l'enseignement sur un site (à mission CH) et transmis à un professionnel de la santé d'un autre site (ex. : GMF, UMF, soutien à domicile, pharmacie, centre d'enseignement du diabète) pour que se poursuive l'enseignement.

Objectifs généraux des modules

La personne sera capable de :

- Acquérir une bonne connaissance de sa maladie, des complications et des traitements (savoir);
- Identifier les moyens à prendre pour bien gérer sa maladie et en retarder la progression (savoir-faire);
- Développer ses habiletés d'auto-soins et d'auto-gestion;
- Adopter une attitude gagnante qui favorise l'acquisition de saines habitudes de vie, d'utiliser les ressources disponibles et de vivre en harmonie avec sa maladie (savoir être).

1. Toute référence au contenu du présent document est autorisée, avec mention de la source.

2. Toute modification de ce produit, sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit sur machine électronique, mécanique, à photocopier ou à enregistrer, est formellement interdite.

Numéro dossier : _____

Nom, prénom : _____

Date de naissance : _____

RAMQ : _____

Objectifs spécifiques des modules

Enseignement

Fait le

Objectif
atteint le

	Fait le		Objectif atteint le	
	Date	Initiales	Date	Initiales
Module 1. Le prédiabète				
1. Indiquer les maladies que la personne prédiabétique risque de développer.				
2. Nommer au moins quatre habitudes de vie à adopter pour prévenir ou retarder l'apparition du diabète et des maladies cardiovasculaires.				
3. Expliquer pourquoi la prise de médicaments pour régulariser la glycémie ne peut pas remplacer l'adoption de saines habitudes de vie.				
4. Calculer et interpréter son IMC.				
5. Mesurer et interpréter son tour de taille et lui indiquer s'il se situe dans les valeurs cibles (voir annexe A).				
6. Identifier les changements à apporter à ses habitudes de vie, les moyens d'y parvenir et comment surmonter les obstacles potentiels.				
7. Nommer les bienfaits importants associés à la pratique d'activités physiques.				
8. Identifier les activités physiques pouvant convenir à son état et son mode de vie, les moyens qu'elle utilisera pour parvenir à effectuer ses activités et les idées pour surmonter les obstacles potentiels.				
9. Indiquer le nombre de minutes d'activités physiques qu'une personne devrait effectuer tous les jours ou presque et à quelle intensité elle devrait effectuer ses activités physiques.				
10. Rédiger un objectif réaliste.				
11. Évaluer sa perception de l'effort à l'aide de l'échelle de Borg (voir annexe B).				

Module 2. Le diabète

1. Définir le diabète.				
2. Décrire le rôle de l'insuline.				
3. Expliquer la différence entre le diabète de type 1 et de type 2.				
4. Expliquer le but du traitement du diabète.				
5. Nommer les objectifs recommandés pour le contrôle de la glycémie.				

Initiales	Signatures	Initiales	Signatures

Objectifs spécifiques des modules

Enseignement

Fait le

Objectif
atteint le

	Date	Initiales	Date	Initiales
6. Nommer 4 symptômes de l'hyperglycémie à l'aide des illustrations de l'annexe A.				
7. Nommer des complications possibles à long terme.				
8. Expliquer le suivi médical requis pour suivre l'évolution du diabète et le contrôler.				
9. Mesurer ses glycémies selon la fréquence recommandée.				
10. Démontrer comment mesurer sa glycémie capillaire adéquatement.				
11. Expliquer comment obtenir des résultats de glycémie fiables et précis.				
12. Inscrire ses résultats de glycémie dans son carnet d'auto-contrôle et les commentaires pertinents.				
13. Nommer au moins 4 habitudes de vie à adopter pour maintenir la glycémie le plus près possible des objectifs recommandés afin de réduire les risques de complications.				
14. Calculer et interpréter son IMC.				
15. Mesurer et interpréter son tour de taille et lui indique s'il se situe dans les valeurs cibles.				
16. Nommer les complications que peut entraîner la consommation de tabac.				
17. Expliquer comment faire l'inspection de ses pieds et les soins à y apporter.				
18. Confirmer qu'elle a déclaré son diabète à la société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ).				
19. Mentionner les risques associés à la conduite automobile.				
20. Nommer les précautions à prendre lors de la conduite automobile.				
21. Nommer les précautions à prendre lors d'un voyage.				
22. Se procurer un bracelet ou un pendentif d'identification.				
23. Identifier l'étape où la personne se situe actuellement en regard de l'acceptation de sa maladie et les moyens à prendre pour poursuivre son cheminement.				
24. Identifier les changements à apporter à ses habitudes de vie, les moyens d'y parvenir et comment surmonter les obstacles potentiels.				

Module 3. Les médicaments pour le contrôle de la glycémie (antihyperglycémiant)

1. Indiquer le but de la prise de médicaments pour le contrôle de la glycémie.				
2. Nommer le mode d'action du ou des médicament(s) qu'elle prend.				

Initiales	Signatures	Initiales	Signatures

Objectifs spécifiques des modules

Enseignement

Fait le

Objectif
atteint le

	Date	Initiales	Date	Initiales
3. Expliquer quand et comment prendre son ou ses médicament(s) en temps habituel.				
4. Nommer les effets indésirables possibles de son ou ses médicament(s).				
5. Nommer les précautions à prendre lors de maladies bénignes (grippe, rhume ou gastroentérite) en lien avec sa médication.				
6. Indiquer ce qu'elle fera en cas d'oubli d'une dose de son ou ses médicament(s).				
7. Indiquer ce qu'une personne doit faire si elle débute un nouveau médicament ou un produit de santé naturel.				
8. Expliquer comment elle se sent par rapport à la prise de médication.				
9. Identifier les difficultés rencontrées, s'il y a lieu, et les solutions possibles.				

Module 4. L'insuline

1. Définir l'effet de l'insuline sur l'organisme.				
2. Expliquer pourquoi l'insuline doit être injectée sous la peau.				
3. Nommer le(s) type(s) d'insuline prescrite(s) et leurs particularités.				
4. Indiquer le moment recommandé pour l'injection de son insuline.				
5. Indiquer les régions d'injection à privilégier lorsque selon le(s) type(s) d'insuline utilisée.				
6. Préparer le matériel requis pour l'administration de son insuline.				
7. Administrer son insuline correctement.				
8. Jeter son matériel souillé de façon sécuritaire.				
9. Inscrire les informations reliées aux injections d'insuline dans son carnet d'auto-contrôle.				
10. Expliquer comment entreposer et conserver son insuline adéquatement.				
11. Exprimer ses sentiments face à l'initiation de l'insuline.				
12. Identifier les difficultés rencontrées, s'il y a lieu, et les solutions possibles.				
13. Expliquer les précautions à prendre lors de maladies bénignes.				
14. Décrire l'acidocétose et comment la déceler (diabétique type 1).				
15. Effectuer la recherche de corps cétoniques dans l'urine ou dans le sang.				

Initiales	Signatures	Initiales	Signatures

Objectifs spécifiques des modules

Enseignement Fait le Objectif atteint le

	Date	Initiales	Date	Initiales
Module 5. L'hypoglycémie				
1. Définir l'hypoglycémie.				
2. Énumérer des causes de l'hypoglycémie.				
3. Nommer quatre symptômes de l'hypoglycémie.				
4. Expliquer comment intervenir en cas d'hypoglycémie.				
5. Décrire quand et comment utiliser le Glucagon (diabétique de type 1).				
6. Expliquer comment prévenir l'hypoglycémie.				
Module 6. L'alimentation				
1. Déterminer les rôles d'une alimentation saine.				
2. Indiquer le nombre de repas qu'une personne doit prendre chaque jour et l'intervalle visé entre ceux-ci.				
3. Énumérer des aliments riches en sucres ajoutés et peu nutritifs à consommer avec modération.				
4. Nommer les groupes d'aliments nécessaires dans la planification d'un repas équilibré de même que la place occupée dans l'assiette pour chacun des groupes.				
5. Décrire, à l'aide de ses mains, la grosseur des portions provenant des différents groupes alimentaires.				
6. Indiquer le rôle des collations, à quel moment, les prendre et nommer au moins trois exemples.				
7. Décrire le rôle des fibres et nommer trois sources d'aliments riches en fibres.				
8. Nommer trois sources de matières grasses à privilégier dans son alimentation.				
9. Décrire deux moyens pour réduire son apport en sodium.				
10. Indiquer la quantité maximale d'alcool à consommer chaque jour ainsi que les effets liés à cette consommation.				
Module 8. Le diabète gestationnel				
1. Définir le diabète gestationnel.				
2. Expliquer l'importance de traiter le diabète gestationnel pour la mère et le fœtus.				
3. Expliquer comment contrôler le diabète gestationnel.				

Initiales	Signatures	Initiales	Signatures

Objectifs spécifiques des modules

Enseignement

Fait le

Objectif atteint le

	Date	Initiales	Date	Initiales
4. Mesurer ses glycémies capillaires au moment recommandé.				
5. Démontrer comment mesurer sa glycémie capillaire adéquatement.				
6. Expliquer comment obtenir des résultats de glycémie fiables et précis.				
7. Nommer les objectifs recommandés pour le contrôle de la glycémie.				
8. Inscrire ses résultats de glycémie dans son carnet d'auto-contrôle et des commentaires pertinents.				
9. Consommer le nombre de repas et de collations recommandées chaque jour.				
10. Nommer deux activités physiques permises durant la grossesse.				
11. Nommer deux aliments à éviter pendant la grossesse.				
12. Identifier les changements à apporter à ses habitudes de vie, les moyens d'y parvenir et comment surmonter les obstacles potentiels.				
13. Nommer trois recommandations à suivre après la grossesse.				

Module 9. L'activité physique

1. Nommer quatre bienfaits importants associés à la pratique d'activités physiques.				
2. Indiquer le nombre de minutes d'activités physiques qu'une personne devrait effectuer tous les jours ou presque et à quelle intensité elle devrait effectuer ses activités physiques.				
3. Expliquer ce qu'une consultation médicale, avant d'entreprendre un programme d'activités physiques à intensité élevée, permet de vérifier.				
4. Rédiger un objectif réaliste.				
5. Évaluer sa perception de l'effort à l'aide de l'échelle de Borg (voir annexe A).				
6. Expliquer pourquoi la personne diabétique aurait avantage à consulter une nutritionniste et un kinésologue avant d'entreprendre un programme d'activités physiques.				
7. Mentionner quatre consignes à mettre en application pour profiter de la pratique d'activités physiques.				

Initiales	Signatures	Initiales	Signatures

Objectifs spécifiques des modules

Enseignement

Fait le

Objectif
atteint le

	Fait le		Objectif atteint le	
	Date	Initiales	Date	Initiales
8. Mentionner au moins deux trucs pour prévenir l'hypoglycémie lors de l'activité physique.				
9. Identifier les activités physiques pouvant convenir à son mode de vie, les moyens qu'elle utilisera pour parvenir à effectuer ses activités et les idées pour surmonter les obstacles potentiels.				

Initiales	Signatures	Initiales	Signatures