

Diabète : faites-vous accompagner

Le diabète touche 1 adulte sur 10 en Belgique. Un chiffre vertigineux ! Nous pouvons dès lors parler d'une épidémie du diabète. Les personnes diabétiques ont droit à un soutien spécifique mis en place dans l'un des trois systèmes de soins que compte notre pays : le pré-trajet, le trajet de soins et la convention.

Qu'est-ce que le diabète ?

Le diabète est une maladie qui apparaît lorsque le taux de glucose dans le sang est trop élevé. Cette hyperglycémie est due à une absorption insuffisante du glucose sanguin par les cellules de l'organisme. En conséquence, les artères se bouchent et il existe un risque accru de maladies cardiovasculaires, de problèmes oculaires, de dysfonctionnement rénal, une neuropathie et de lésions aux pieds.

Diabète de type 2

L'organisme sécrète insuffisamment d'insuline ou son principe actif diminue.

- Touche plus de 90 % des personnes diabétiques.
- Principalement à partir de 40 ans.
- Les facteurs de risque sont la prédisposition héréditaire, le surpoids, une mauvaise alimentation, le tabagisme et une insuffisance d'exercice physique.
- La plupart des personnes prend un ou plusieurs comprimés hypoglycémifiants. À terme, un traitement à l'insuline peut se révéler nécessaire.

Diabète de type 1

Le propre système immunitaire attaque les cellules bêta du pancréas et les détruit. L'organisme ne sécrète dès lors plus d'insuline.

- Touche moins de 10 % des personnes diabétiques.
- Concerne principalement les enfants ou jeunes adultes.
- Les injections d'insuline sont nécessaires dès le diagnostic.

Pré-diabète = phase d'alerte

5 % des Belges ont un pré-diabète. Cela signifie que la glycémie est élevée, mais que le diabète de type 2 n'est pas encore établi. Toutefois, le risque de le développer est accru. Bonne nouvelle cependant : mener une vie saine permet de ralentir, voire prévenir le développement du diabète de type 2.

Pourquoi aller chez le podologue ?

Les personnes diabétiques peuvent développer une neuropathie des pieds, et, donc, une diminution de leur sensibilité. Elles peuvent dès lors remarquer tardivement qu'elles présentent une petite lésion. Cette lésion ne guérira pas rapidement en raison d'une mauvaise circulation du sang. Un problème mineur peut ainsi se transformer en une infection grave, parfois sans même l'avoir remarqué. Le podologue examine les pieds et peut entamer un traitement si nécessaire.

Éducation au diabète

L'éducateur en diabétologie est bien souvent un praticien de l'art infirmier, un diététicien ou un podologue qui a suivi une formation supplémentaire. Il vous informe sur :

- la maladie : cause, évolution, complications, espérance de vie ;
- les bienfaits des adaptations du mode de vie : alimentation, sevrage tabagique, exercice physique ;
- la façon de reconnaître et de prévenir une hypoglycémie ou une hyperglycémie (taux de glucose sanguin trop faible ou trop élevé) ;
- les effets des médicaments sur la glycémie ;
- la façon de vous injecter l'insuline et de mesurer la glycémie (taux de glucose dans le sang) ;
- des conseils pratiques : p.ex. en voyage, au restaurant...

Une alimentation saine et suffisamment d'exercice physique permettent de prévenir le diabète de type 2 ou de repousser son développement.



PRÉ-TRAJET

Suivi des personnes diabétiques type 2 qui ne prennent pas encore de traitement par l'insuline ou d'autres injections, mais qui reçoivent des conseils d'adaptation du mode de vie (alimentation et activités) et/ou des comprimés hypoglycémiants.



COMMENT EN FAIRE LA DEMANDE ?

Auprès du médecin généraliste.

VOUS AVEZ DROIT À :

Un accompagnement de base

- Intervention annuelle pour 2 séances de 30 minutes auprès d'un diététicien agréé et 2 séances de 45 minutes auprès d'un podologue agréé (en cas de risque accru de pied diabétique) ;
- Sur prescription du médecin généraliste.

Un accompagnement supplémentaire : éducation au diabète

- Si vous répondez à deux critères : avoir entre 15 et 69 ans + présenter une obésité (IMC > 30) et/ou hypertension artérielle ;
- Maximum 4 séances d'éducation au diabète ;
- Par un éducateur en diabétologie, un diététicien, une infirmière à domicile, un kinésithérapeute ou un pharmacien ;
- Sur prescription du médecin généraliste ;
- Totalement gratuit.

MATÉRIEL D'AUTOGESTION

Pas d'intervention.

TRAJET DE SOINS

Suivi des personnes souffrant du diabète de type 2 pour lesquelles il est envisagé de passer de comprimés à une médication par injection ou qui sont déjà traitées par injections.



COMMENT EN FAIRE LA DEMANDE ?

Votre médecin généraliste, un spécialiste en diabétologie et vous-même signez un contrat de « trajet de soins diabète type 2 ». Le médecin-conseil de votre mutualité l'approuve si vous répondez aux critères légaux.

VOUS AVEZ DROIT À :

Un accompagnement de base gratuit

- Intervention annuelle pour 5 séances d'éducation au diabète de 30 minutes ;
- Intervention unique pour 5 séances supplémentaires d'éducation au diabète dans l'année calendrier d'engagement du trajet de soins ou l'année calendrier qui suit ;
- Par un éducateur en diabétologie ;
- Sur prescription du médecin généraliste.

Un accompagnement supplémentaire

- Intervention annuelle pour 2 séances de 30 minutes auprès d'un diététicien agréé et 2 séances de 45 minutes auprès d'un podologue agréé (en cas de risque accru de pied diabétique) ;
- Sur prescription du médecin généraliste.

MATÉRIEL D'AUTOGESTION

Gratuit pour les personnes soignées par injection d'insuline ou incrétinomimétiques injectables :

- 1 glucomètre/3 ans ;
- 150 tiges/6 mois ;
- 100 lancettes/6 mois.

CONVENTION DIABÈTE

Accompagnement spécialisé par une équipe multidisciplinaire en hôpital pour les personnes avec :

- un diabète avancé de type 2 qui reçoivent un traitement à l'insuline complexe ;
- un diabète de type 1 ;
- un diabète de grossesse.



COMMENT EN FAIRE LA DEMANDE ?

Auprès d'un spécialiste en diabétologie en hôpital. Le médecin-conseil de votre mutualité l'approuve si vous répondez aux critères légaux.

VOUS AVEZ DROIT À :


- une intervention annuelle pour 2 séances de 45 minutes (sur prescription du médecin) auprès d'un podologue agréé (en cas de risque accru de pied diabétique) ;
- l'éducation au diabète par un éducateur infirmier et un diététicien.


MATÉRIEL D'AUTOGESTION


Gratuit. Le matériel dépend de l'accompagnement dont vous bénéficiez et de la façon dont vous mesurez votre glycémie (capteur ou piqûre au doigt) et dont vous vous administrez l'insuline (stylo à insuline ou pompe à insuline).

Des questions sur le diabète ?

Association du Diabète :

 www.diabete.be

 02 374 31 95

 info@diabete.be