



# What Can I Do About Type 2 Diabetes?

## Learn

### Learn more about healthy eating and healthy living.

Learn how and when to test your blood glucose.

- Ask to talk with a dietitian and a diabetes nurse.
- Read, and go to diabetes classes.
- Learn how to take care of your feet.

### Learn to be active.

- Exercise lowers blood glucose. Try to be active every day. Talk about exercise choices with your health care provider.

### Learn about your medications.

- Learn what they are for, learn how much to take, and when to take your medication.
- **Do not stop taking your medication.** If you feel unwell or have questions, talk to your pharmacist or doctor.
- Make an appointment to see your doctor or nurse to refill your medication **before it runs out.**

### Learn to be safe

- Wear a medic alert bracelet or carry a card that says you have diabetes.
- Find out if you are at risk for low blood glucose. If you are at risk for low blood glucose (hypoglycemia), learn how to prevent, recognize and treat a low blood glucose.

## Know

### Know the tests for diabetes.

A - Average blood glucose (A1c)

B - Blood Pressure

C - Cholesterol (have it checked at diagnosis and at least every 1-3 years).

### Know your blood glucose level and try to keep it within the target range.

- Talk with your health care provider about your blood glucose levels.
- Check your blood glucose as often as your health care provider recommends, and when you don't feel well.

### Know when your next appointment is, and keep it .

## Ask

### Ask your nurse, doctor, or dietitian about:

- A referral for a diabetes eye exam (at diagnosis, and every 1-2 years).
- A urine test to check for protein in your urine (at diagnosis, and every year).
- Foot care.
- A flu shot every year, and a pneumonia vaccine.



# Quelles mesures dois-je prendre pour maîtriser le diabète de type 2 ?

## Apprenez

### Apprenez davantage sur une alimentation et vie saine.

Apprenez comment et quand mesurer votre glycémie.

- Consultez une diététiste et une infirmière spécialisée en diabète.
- Lisez du matériel d'information et assistez à des cours sur le diabète.
- Apprenez comment prendre soin de vos pieds.

### Apprenez à être actif.

- L'exercice physique fait baisser votre glycémie. Essayez d'en faire tous les jours. Discutez de vos choix d'exercices avec votre fournisseur de soins de santé.

### Apprenez tout ce qu'il faut sur vos médicaments.

- Apprenez tout sur leur utilisation, la quantité à prendre et quand les prendre.
- ***N'arrêtez pas de prendre vos médicaments.*** Si vous ne vous sentez pas bien ou avez des questions, consultez votre pharmacien ou médecin.
- Prenez un rendez-vous avec votre médecin ou infirmière pour renouveler votre ordonnance ***avant de finir vos médicaments et d'en manquer.***

### Apprenez à vous protéger.

- Portez un bracelet d'alerte médicale ou une carte indiquant que vous avez le diabète.
- Demandez si vous risquez d'avoir un taux de glucose bas (hypoglycémie), apprenez comment prévenir, reconnaître et traiter l'hypoglycémie.

## Informez-vous

### Connaissez les tests à subir pour le diabète.

H - Hémoglobine glycosylée (HbA1c)

T - Tension artérielle

C - Cholestérol (demandez qu'il soit vérifié au moment du diagnostic et ensuite tous les 1 à 3 ans au moins).

### Connaissez votre glycémie et essayez de la garder dans les limites établies.

- Discutez de votre glycémie avec votre fournisseur de soins de santé.
- Mesurez votre glycémie aussi souvent qu'il est recommandé par votre fournisseur de soins de santé et lorsque vous ne vous sentez pas bien.

### Connaissez votre prochain rendez-vous et assurez-vous d'y aller.

## Demandez

### Demandez à votre infirmière, médecin ou diététiste de :

- Vous envoyer pour un examen de la vue (au moment du diagnostic et ensuite tous les 1 à 2 ans).
- Vous soumettre à une analyse d'urine pour vérifier le taux de protéine dans votre urine (au moment du diagnostic et ensuite tous les ans).
- Vous renseigner sur les soins des pieds.
- Vous donner un vaccin contre la grippe et la pneumonie chaque année.