



# GUIDE D'AUTOSOINS

pour les personnes vivant avec le diabète à LAVAL

# TABLE DES MATIÈRES

## INTRODUCTION

<u>COMMENT CONSULTER CE GUIDE?</u> .....	5
<u>LE DIABÈTE, UN PARCOURS UNIQUE À CHACUNE ET CHACUN</u> .....	6
<u>LEXIQUE</u> .....	7

## LES 8 ÉTAPES DU PARCOURS DE VIE AVEC LE DIABÈTE

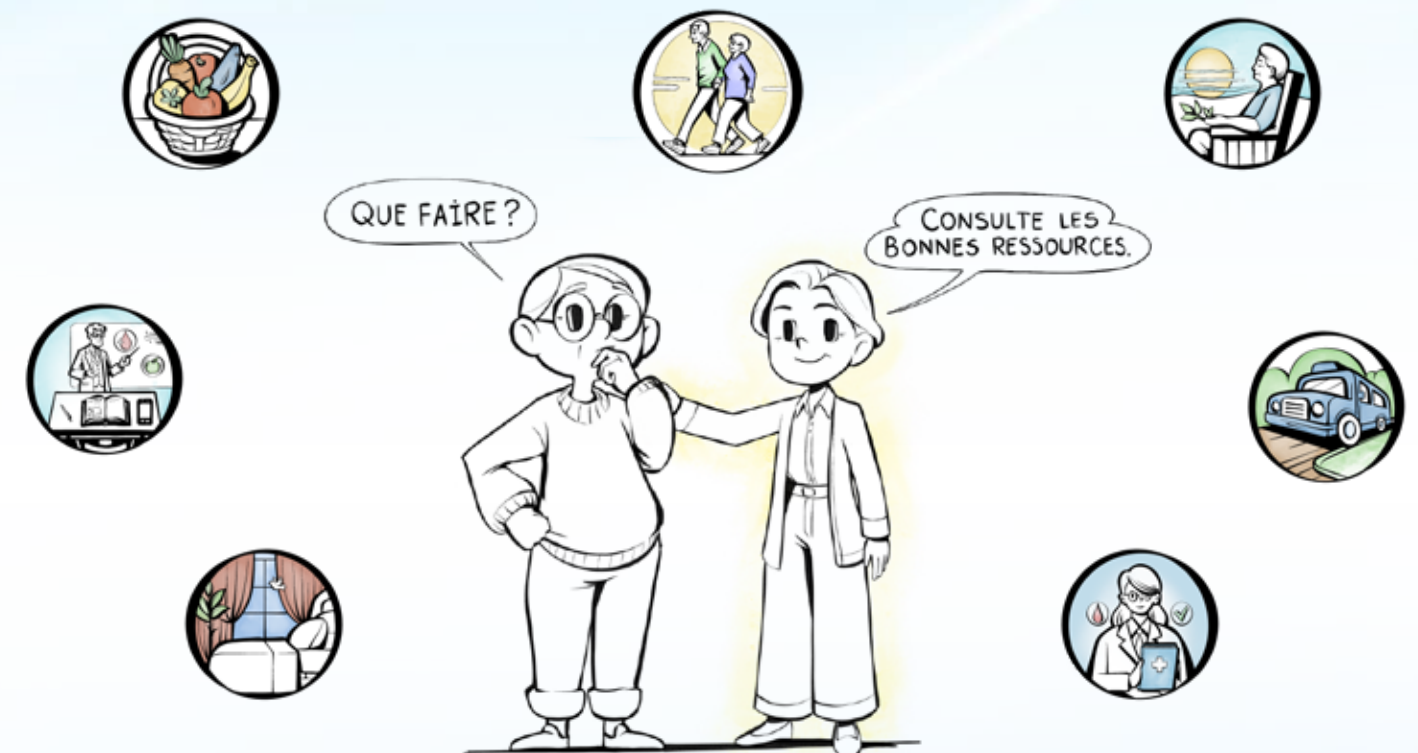
<u>JE M'INTERROGE SUR MON RISQUE DE DIABÈTE</u> .....	8
<u>JE VIENS DE RECEVOIR UN DIAGNOSTIC DE DIABÈTE</u> .....	10
<u>J'APPRENDS À VIVRE AVEC LE DIABÈTE</u> .....	12
<u>JE CONSERVE MON ÉQUILIBRE AU JOUR LE JOUR</u> .....	14
<u>JE M'ADAPTE AUX DIFFÉRENTES SITUATIONS</u> .....	18
<u>JE PRÉVIENS LES COMPLICATIONS</u> .....	20
<u>MON DIABÈTE S'EST DÉSÉQUILIBRÉ</u> .....	22
<u>JE RÉFLÉCHIS À MES OPTIONS DE SOINS JUSQU'AU BOUT</u> .....	24

## PATIENTS ET PATIENTES PARTENAIRES

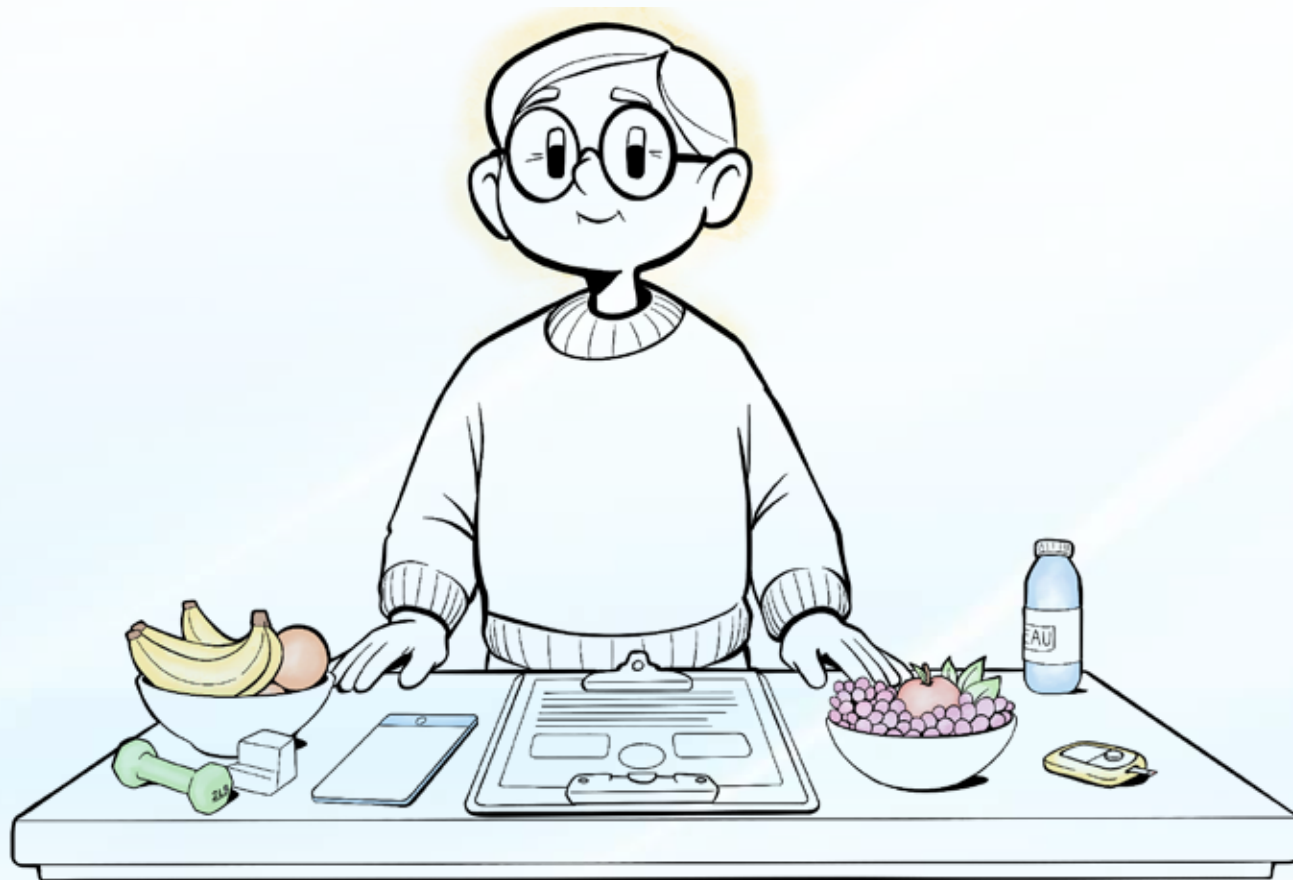
<u>TÉMOIGNAGES</u> .....	26
--------------------------	----

## RESSOURCES À VOTRE DISPOSITION

<u>DESCRIPTIONS</u> .....	28
<u>INFORMATION OU FORMATIONS</u> sur le diabète.....	30
<u>ALIMENTATION ET NUTRITION</u> .....	32
<u>ACTIVITÉS PHYSIQUES ET LOISIRS</u> .....	36
<u>GESTION DES ÉMOTIONS</u> .....	38
<u>TRANSPORT</u> .....	40
<u>SERVICES OU SOINS SPÉCIALISÉS</u> .....	42
<u>LES OPTIONS DE SOINS</u> .....	46



## QU'EST-CE QUE L'AUTOSOIN?



**L'autosoin, c'est d'abord prendre soin de soi.** C'est prendre en main sa santé, progressivement.

C'est ce que vous faites au quotidien pour vous sentir bien, malgré la maladie. C'est également une prise de conscience et une auto-observation qui vous amènent à poser des gestes précis et à prendre certaines décisions pour améliorer votre condition globale.

## QU'EST-CE QUI EST PROPOSÉ DANS CE GUIDE?

Ce guide a été conçu pour et avec des personnes qui vivent avec le diabète. Il vise à vous accompagner dans votre parcours.

Il se divise en deux sections qui vous invitent à faire des prises de conscience et à explorer des pistes d'action :

1. Vous y trouverez des suggestions et des outils. Choisissez ce qui vous convient.
2. Vous découvrirez les ressources pouvant vous aider, selon vos besoins, champs d'intérêt ou préférences.

Nous vous proposerons, tout au long de votre lecture, plusieurs pistes, suggestions et outils.

En cas de doute, consultez un professionnel ou une professionnelle de la santé.

## PAS D'INTERNET À LA MAISON?

Si vous n'avez pas Internet à la maison, voici quelques endroits où vous pourrez vous connecter :

- La bibliothèque de votre quartier;
- Les centres communautaires;
- Les cafés;
- Chez vos amis et amies ou vos proches.

## DEVEZ-VOUS ÊTRE HABILE AVEC UN ORDINATEUR POUR PARCOURIR CE GUIDE?

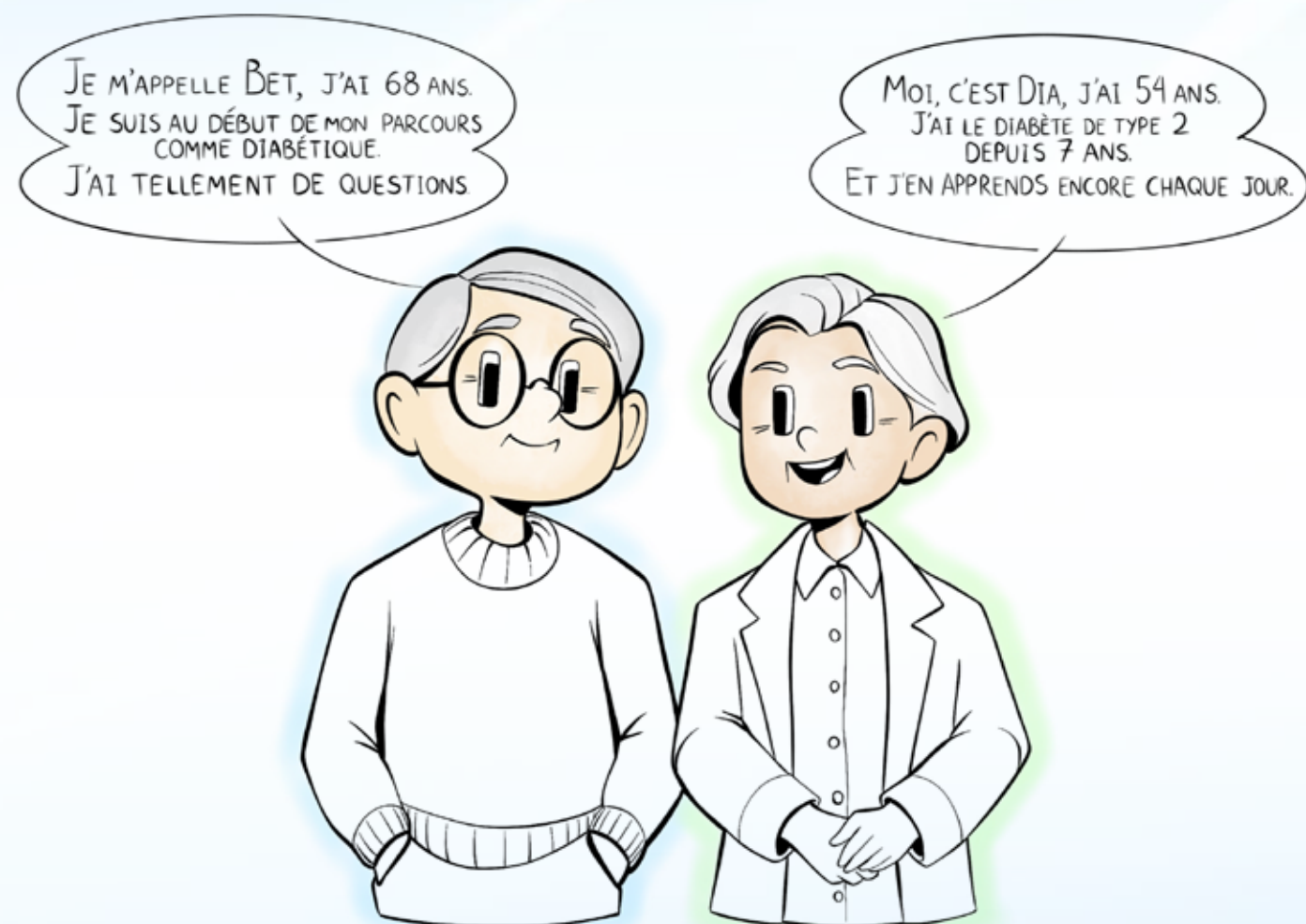
Il n'est pas nécessaire de maîtriser l'informatique pour consulter ce guide d'autosoins. Notez bien que, pour ouvrir les nombreux hyperliens, l'utilisation d'un ordinateur ou d'une tablette est nécessaire. N'hésitez pas à demander conseil à la bibliothèque ou à un centre communautaire. Pour une formation de base, vous pouvez consulter la [FADOQ](#) ou votre association de personnes retraitées.

# LE DIABÈTE, UN PARCOURS UNIQUE À CHACUNE ET CHACUN

Chaque personne qui vit avec le diabète le fait à sa façon.

C'est un parcours jalonné de questions auxquelles vous souhaitez trouver les meilleures réponses en fonction de vos besoins.

Nous vous présentons Bet et Dia. Ils vous accompagneront tout au long de votre lecture de ce guide.



## LEXIQUE

**CIBLES** : objectif que la personne diabétique vise à maintenir, en matière de taux de glucose, afin d'éviter de tomber en hyperglycémie ou en hypoglycémie. Il est important de noter que les cibles varient d'un individu à un autre, en fonction de plusieurs facteurs (type de diabète, âge, etc.).

**GROUPE DE MÉDECINE DE FAMILLE (GMF)** : équipe de médecins qui collaborent étroitement avec d'autres professionnels de la santé (ex. : infirmières et infirmiers cliniciens, nutritionnistes, pharmaciennes et pharmaciens, etc.) et des services sociaux.

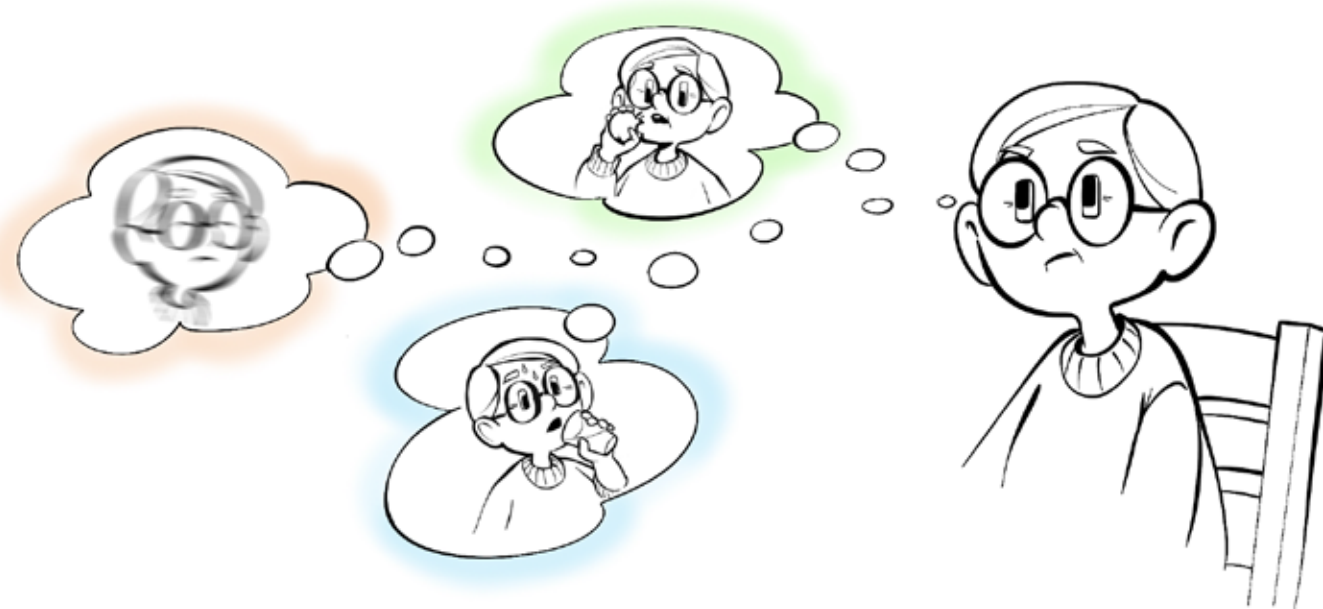
**GLUCOMÈTRE** : lecteur de glycémie utilisé par les diabétiques. L'appareil leur permet d'effectuer un suivi de leur glycémie, à domicile.

**GLYCÉMIE** : taux de glucose dans le sang et dans le plasma sanguin. Elle peut être influencée par différents facteurs : stress, alimentation, émotions, etc. L'équilibre glycémique est essentiel pour maintenir un mieux-être au quotidien.

**HYPERGLYCÉMIE** : se produit lorsque la glycémie, c'est-à-dire le taux de sucre dans le sang, dépasse les valeurs cibles pour la plupart des personnes diabétiques. Les symptômes ressentis diffèrent de l'hypoglycémie.

**HYPOGLYCÉMIE** : baisse anormale du taux de sucre dans le sang. L'hypoglycémie peut être légère, modérée ou sévère. Les symptômes vont varier selon l'état de l'individu.

# JE M'INTERROGE SUR MON RISQUE DE DIABÈTE



## J'ÉVALUE MON RISQUE DE DÉVELOPPER LE DIABÈTE

Présentez-vous des risques de développer le diabète?

- Certaines personnes ignorent avoir le diabète, car elles ne présentent aucun signe.
- Certains signes peuvent toutefois vous amener à vous poser des questions. Mentionnons une vision floue, une soif intense, une envie de sucre ou une fatigue inhabituelle.
- Consultez [le questionnaire CANRISK](#), proposé par Santé Canada. Il vous permettra d'effectuer une première autoévaluation de votre risque de diabète.

## JE PRENDS LES CHOSES EN MAIN

Pour mieux composer avec le prédiabète, commencez par comprendre votre corps. Vous pourrez ainsi ajuster vos habitudes alimentaires, vos activités physiques et votre façon de gérer le stress.



Pour y arriver :

- Consultez Diabète Québec, notamment [la page sur le prédiabète](#).
- Lisez le dépliant [« Comprendre et prévenir le diabète de type 2 »](#).
- Découvrez l'[Association Diabète Laval](#), qui offre différentes activités d'information.
- Explorez le site Laval en santé du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Laval, qui a une [page générale sur le diabète](#).
- Échangez avec votre médecin ou votre professionnel ou professionnelle de la santé.



## SI JE N'AI PAS DE MÉDECIN DE FAMILLE

Composez le 811, option 3 pour demander :

- De vous inscrire au Guichet d'accès à un médecin de famille (GAMF);
- D'avoir un rendez-vous au Guichet d'accès à la première ligne (GAP).

Rendez-vous sur le site Laval en santé pour découvrir [comment trouver un ou une médecin de famille](#).

# JE VIENS DE RECEVOIR UN DIAGNOSTIC DE DIABÈTE

## J'APPRIVOISE DOUCEMENT MON DIAGNOSTIC

Recevoir un diagnostic de diabète de type 2 est parfois un choc. Prenez le temps d'appriivoiser votre nouvelle réalité. Au besoin, consultez le dépliant [«Apprendre à vivre avec le diabète de type 2 : un parcours vers l'acceptation»](#), de Diabète Québec.



- N'hésitez pas à parler de ce que vous vivez, notamment à votre entourage.
- Consultez le [«Guide pratique pour la gestion du diabète»](#), de Diabète Québec.
- Visitez également l'[Association Diabète Laval](#) afin de découvrir les activités et le soutien qui y sont offerts.

## J'APPRENDS À FAIRE LE SUIVI DE MA GLYCÉMIE

Apprenez à utiliser un glucomètre afin de faire une bonne lecture du taux de sucre dans votre sang (glycémie).

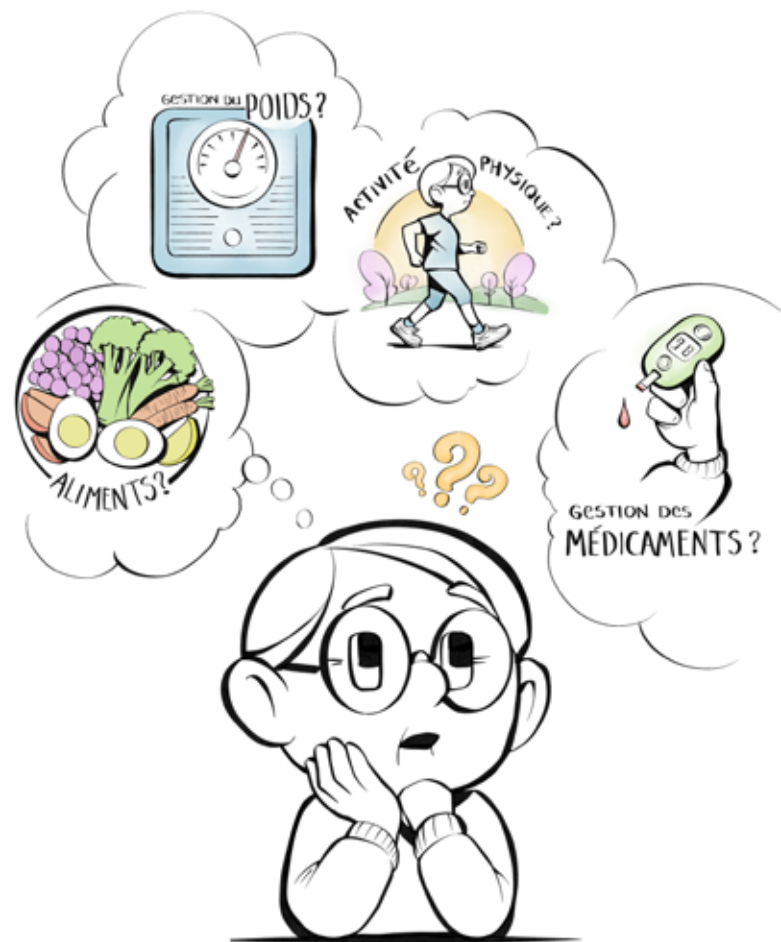
- Pour ce faire, un pharmacien, une pharmacienne, un infirmier ou une infirmière peut vous aider.
- Familiarisez-vous avec [les symptômes de l'hypoglycémie](#) et de l'hyperglycémie. Vous apprendrez ainsi à vous autoévaluer. Découvrez aussi ce qui influence vos résultats et ajustez vos objectifs.
- Choisissez également, à l'avance, comment informer vos proches en cas de malaise. C'est ainsi que vous contribuerez à rester en sécurité.



## JE DÉCOUVRE LE LIEN ENTRE LE STRESS ET LE DIABÈTE

Le stress et le diabète ne font pas bon ménage. C'est pourquoi il est important de [comprendre votre stress](#) et de [découvrir ses impacts sur votre diabète](#). Consultez les ressources disponibles et n'hésitez pas à échanger avec votre entourage sur le sujet.

# J'APPRENDS À VIVRE AVEC LE DIABÈTE



## J'ÉVALUE MES HABITUDES DE VIE

L'[alimentation](#), les [activités physiques](#), les [soins du corps](#), les [habitudes de consommation](#) : tout est à reconsidérer lorsque l'on apprend à vivre avec le diabète.

- N'hésitez pas à noter vos questions ou observations dans un carnet.
- Rencontrez un professionnel ou une professionnelle de la santé. Ceux de votre groupe de médecine familiale (GMF) ou ceux chez [Cible santé](#) sont une excellente option. Pourquoi? Parce qu'il y a plus de professionnels dans l'ensemble des GMF.

## J'AJUSTE MES HABITUDES DE VIE

Commencez un pas à la fois en misant sur ce qui est prioritaire pour vous.

- Pour vous aider dans votre démarche, consultez [«Vers de meilleures habitudes de vie»](#), de Diabète Québec.
- Vous pouvez également vous inscrire au cours en ligne [«Le changement en action»](#) proposé par Cible santé.

Découvrez ainsi comment, à votre façon, il est possible de modifier sainement vos habitudes de vie.



## JE DÉCOUVRE LES RESSOURCES DISPONIBLES PRÈS DE CHEZ MOI

Voyez l'éventail de ressources à votre disposition. Prévention, sensibilisation, habitudes de vie : commencez à explorer.

- L'[Association Diabète Laval](#) est une excellente ressource dans notre communauté.
- Consultez, à la fin de ce guide, le [Répertoire des ressources](#) de même que d'autres répertoires existants.
- Échangez sur ce que vous vivez et continuez à vous renseigner. Vous apprendrez ainsi à mieux gérer votre diabète.

# JE CONSERVE MON ÉQUILIBRE AU JOUR LE JOUR

Assurez-vous de garder votre équilibre sur une base quotidienne. Apprenez à vous connaître et à comprendre ce qui fait fluctuer votre glycémie.

## JE SURVEILLE MA GLYCÉMIE ATTENTIVEMENT ET J'IDENTIFIE LES FACTEURS QUI PEUVENT L'INFLUENCER

- D'abord, il faut connaître vos cibles et savoir quoi faire si vous ne les atteignez pas.
- Ensuite, il est nécessaire de vous questionner et de vous observer. Apprendre à se connaître est important. Chaque personne est différente.
- Alimentation, sommeil, hydratation, gestion du stress, exercice : ne perdez rien de vue et notez vos observations.
- Diabète Québec vous propose un [carnet dans lequel inscrire vos résultats de glycémie](#).



# JE CHERCHE COMMENT RETROUVER MA MOTIVATION LORSQU'ELLE FLUCTUE

Si votre motivation n'est pas au rendez-vous, ne vous découragez pas!



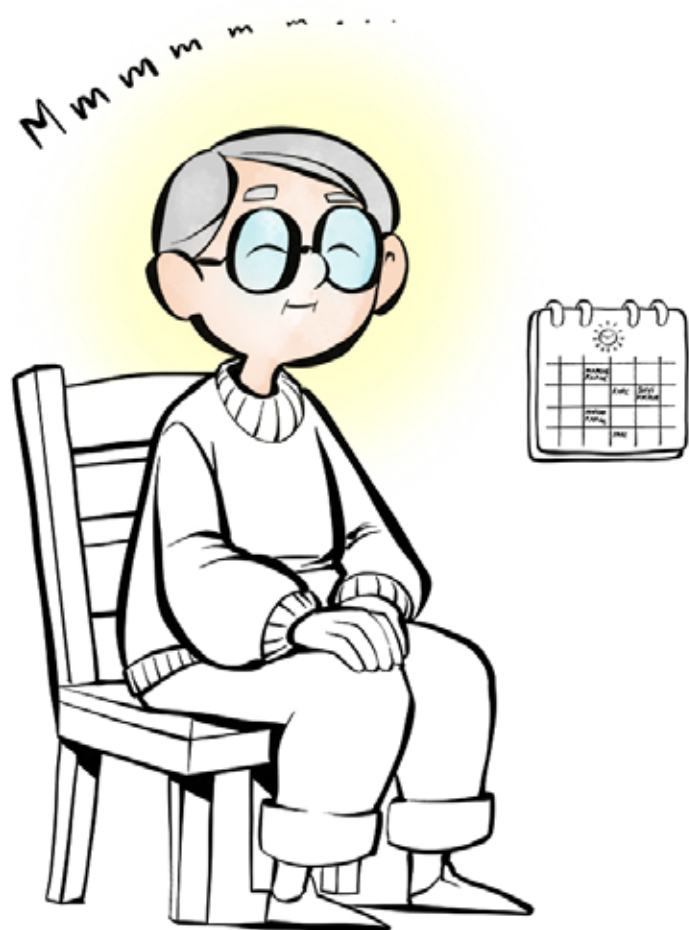
- Informez-vous et participez à des cours sur le sujet, entre autres offerts dans votre communauté.
- Échangez avec vos proches sur ce que vous vivez.
- S'il est difficile d'aborder certains sujets, consultez [«Vivre avec une personne diabétique»](#). Cela peut vous donner d'excellents points de départ.
- Au besoin, révisez vos priorités, vos habitudes de vie et vos choix.



# JE CONSERVE MON ÉQUILIBRE AU JOUR LE JOUR

## J'APPRIVOISE MON STRESS ET CE QUI M'AIDE À LE GÉRER

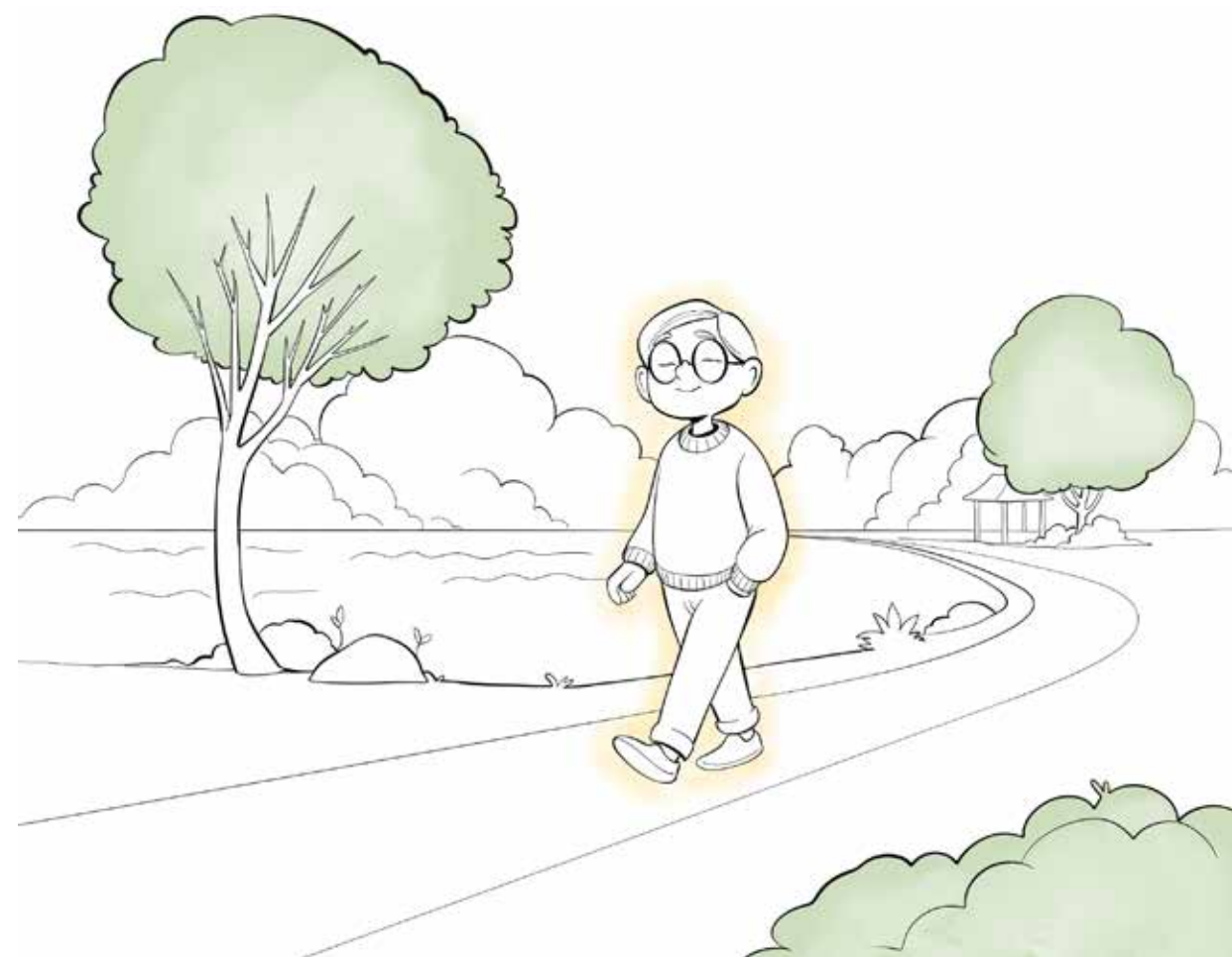
- Familiarisez-vous avec [«Apprendre à apprivoiser le stress»](#), de Diabète Québec.



- Allez plus loin dans votre compréhension du stress en consultant le Centre d'études sur le stress humain. Découvrez [«La recette du stress»](#), explorez comment [«Reconnaître son stress»](#) ou sondez la [«Gestion du stress - solutions rapides»](#).

## J'EXPLORE DES FAÇONS D'ALLER MIEUX

- Parcourez le guide [«Aller mieux à ma façon»](#). Vous y découvrirez cinq stratégies pour mieux gérer votre rétablissement.
- Découvrez également la méditation pleine conscience en parcourant les ressources en ligne sur [Petit BamBou](#) ou [Médecine intégrative](#).



## EN CAS DE DOUTES, D'INTERROGATIONS OU SI J'AI BESOIN D'AIDE

- Consultez votre infirmier ou infirmière, votre pharmacien ou pharmacienne, ou votre médecin.
- Composez le 811, accessible 24 h/24, 7 j/7. Vous pourrez obtenir des conseils de santé (option 1) ou des conseils psychosociaux (option 2).

# JE M'ADAPTE AUX DIFFÉRENTES SITUATIONS

L'une des façons de mieux composer avec votre diabète est d'être en mesure de vous adapter aux différentes situations de votre vie.

## JE M'ADAPTE AU TRAVAIL

- N'oubliez pas d'aviser votre superviseur ou superviseuse des actions à poser en cas d'hyperglycémie ou d'hypoglycémie.
- Apportez votre lunch et des collations.
- Explorez votre environnement afin de connaître les ressources à proximité (épiceries, centres sportifs, etc.).



## JE M'ADAPTE AU RESTAURANT ET AVEC DES AMIES ET AMIS



- Avisez les personnes qui vous invitent que vous évitez certains desserts ou aliments. Mentionnez à vos hôtes que vous êtes diabétique et que vous ne mangerez peut-être pas tout, car les quantités influencent votre glycémie.

- Consultez la page [«Les repas au restaurant»](#), de même que le [«Guide de poche pour vos repas au restaurant»](#), sur le site de Diabète Québec.

## JE M'ADAPTE AUX ÉVÉNEMENTS, FÊTES ET CÉLÉBRATIONS

Célébrer Noël, fêter Pâques, vivre le ramadan ou même aller à la cabane à sucre sont des événements importants pour plusieurs. Si vous vivez avec le diabète, l'important est de vous y préparer adéquatement.

- Consultez la page [«Événements, fêtes et célébrations»](#), de Diabète Québec, à cet effet.

## JE M'ADAPTE EN VOYAGE ET EN EXCURSION

Si vous avez l'âme voyageuse, vous pourrez continuer de voir le monde à votre guise. La clé : la proactivité et la planification.

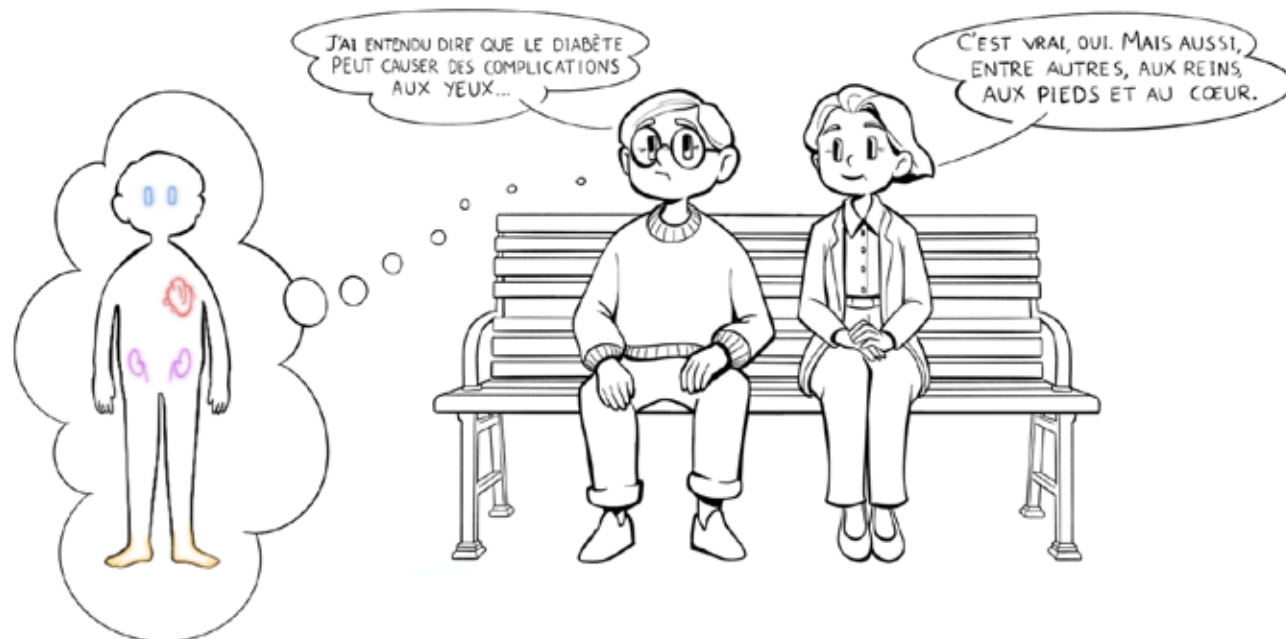
Quelques pistes :

- Assurez-vous de surveiller votre glycémie et d'avoir en main vos médicaments et votre matériel.
- Prévenez les cas d'hypoglycémie en ayant avec vous une barre tendre. Si elle survient, gérez celle-ci avec un jus de fruits ou des comprimés de dextrose.
- Hydratez-vous convenablement et portez attention aux signes de déshydratation.
- Consultez [«Planifier son voyage»](#), de Diabète Québec.



# JE PRÉVIENS LES COMPLICATIONS

Vous pouvez vous informer et faire des choix qui vous permettent de prévenir les complications.



## JE M'INFORME SUR LES RISQUES DE COMPLICATIONS ET LES STRATÉGIES POUR LES PRÉVENIR

- Explorez [«Complications liées au diabète»](#), de Diabète Québec.
- Découvrez l'importance de prendre soin de [vos yeux](#), de [votre corps](#) (pieds, dents, peau) et de [vos reins](#).
- Consultez les [services courants de votre CLSC](#) pour l'évaluation ou le suivi d'une plaie.
- Contrôlez votre glycémie et maintenez de saines habitudes de vie.

## JE FAIS DES CHOIX EN PLANIFIANT MES JOURNÉES

- Adaptez votre journée pour garder votre équilibre, que ce soit en ajustant vos repas, vos activités physiques, vos moments de détente ou de repos, ou vos collations. Souvenez-vous de boire de l'eau.

## J'APPRENDS À ME CONNAÎTRE ET À PRENDRE SOIN DE MOI

- Apprenez à dépister les signes d'hypoglycémie et d'hyperglycémie dans votre corps et à savoir comment interpréter vos signes à vous. Cela vous aidera à mieux vous ajuster.
- Découvrez comment vos différentes habitudes de vie influencent votre glycémie et votre bien-être.
- Choisissez, lorsque vous sentez que c'est le bon moment, comment vous voulez prendre soin de vous.



## JE CONSULTE RÉGULIÈREMENT MES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

- [Faites équipe avec vos divers professionnels de santé](#) : médecins de famille, infirmiers et infirmières, hygiénistes dentaires, optométristes et médecins spécialistes.
- Utilisez un calendrier ou un agenda, ou créez des rappels pour suivre vos rendez-vous.
- N'hésitez pas à demander l'aide de vos proches au besoin.



# MON DIABÈTE S'EST DÉSÉQUILIBRÉ

Malgré vos efforts, il peut survenir un épisode où votre diabète se déséquilibre. Il peut y avoir un autre problème de santé que vous n'aviez pas remarqué jusque-là.

## SI MA GLYCÉMIE EST DÉSÉQUILIBRÉE

- Tentez de comprendre les causes et de vous adapter selon celles-ci.
- Consultez un infirmier ou une infirmière, ou bien un ou une médecin.
- Pour parler rapidement à un professionnel ou une professionnelle de la santé, contactez Info-Santé au 811, option 1.
- S'il s'agit d'une urgence (ex. : vous n'arrivez pas à corriger votre glycémie), contactez le 911.



## JE SUIS LES CONSEILS DE MON OU MA MÉDECIN DE FAMILLE OU DE L'URGENCE

N'hésitez pas à vous tourner vers votre médecin de famille ou à vous rendre à l'urgence. On pourrait vous informer que vous devez :

- Consulter une équipe multidisciplinaire ou de spécialistes, ou être hospitalisé ou hospitalisée.

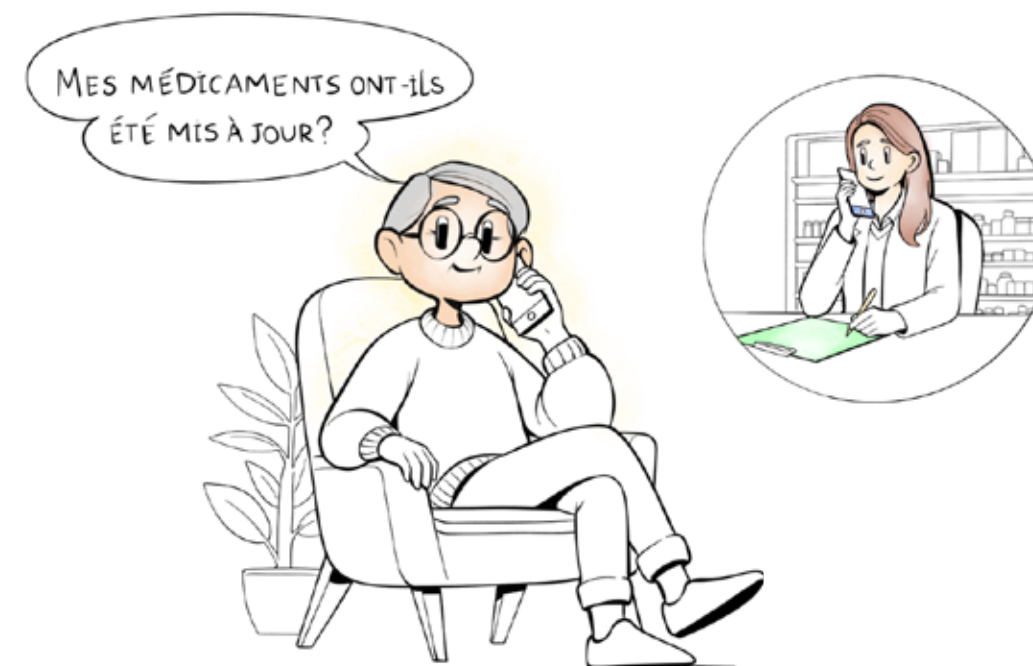


Plusieurs spécialistes peuvent soutenir les personnes diabétiques. N'hésitez pas à suivre leurs conseils.

## APRÈS L'ÉPISODE, JE VÉRIFIE QUE MA MÉDICAMENTATION A BIEN ÉTÉ MISE À JOUR

La progression naturelle du diabète nécessite souvent un ajustement de votre médication. À la suite d'un épisode, assurez-vous que celle-ci a été bien mise à jour.

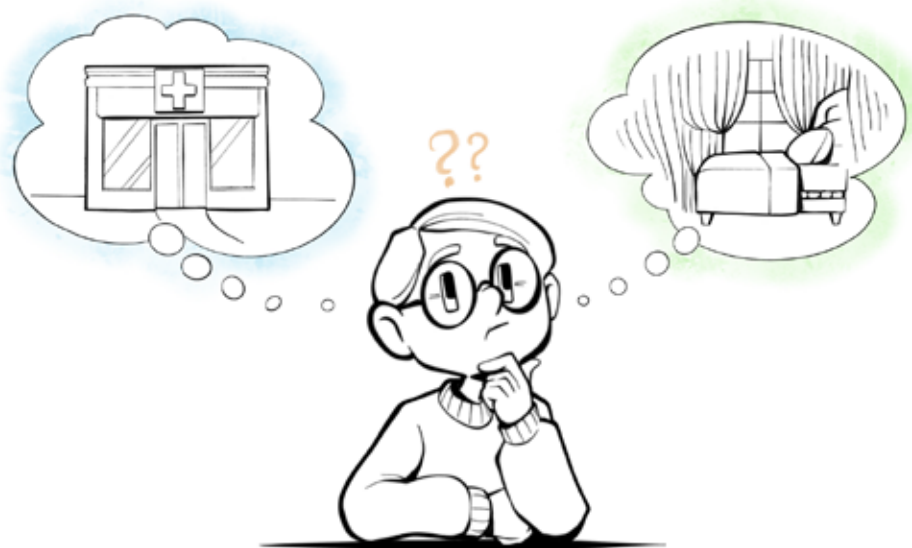
- Parlez-en à votre pharmacien ou pharmacienne et à votre médecin.
- En cas d'hospitalisation, assurez-vous que le lien a été fait avec votre médecin de famille et votre pharmacien ou pharmacienne.



# JE RÉFLÉCHIS À MES OPTIONS DE SOINS JUSQU'AU BOUT

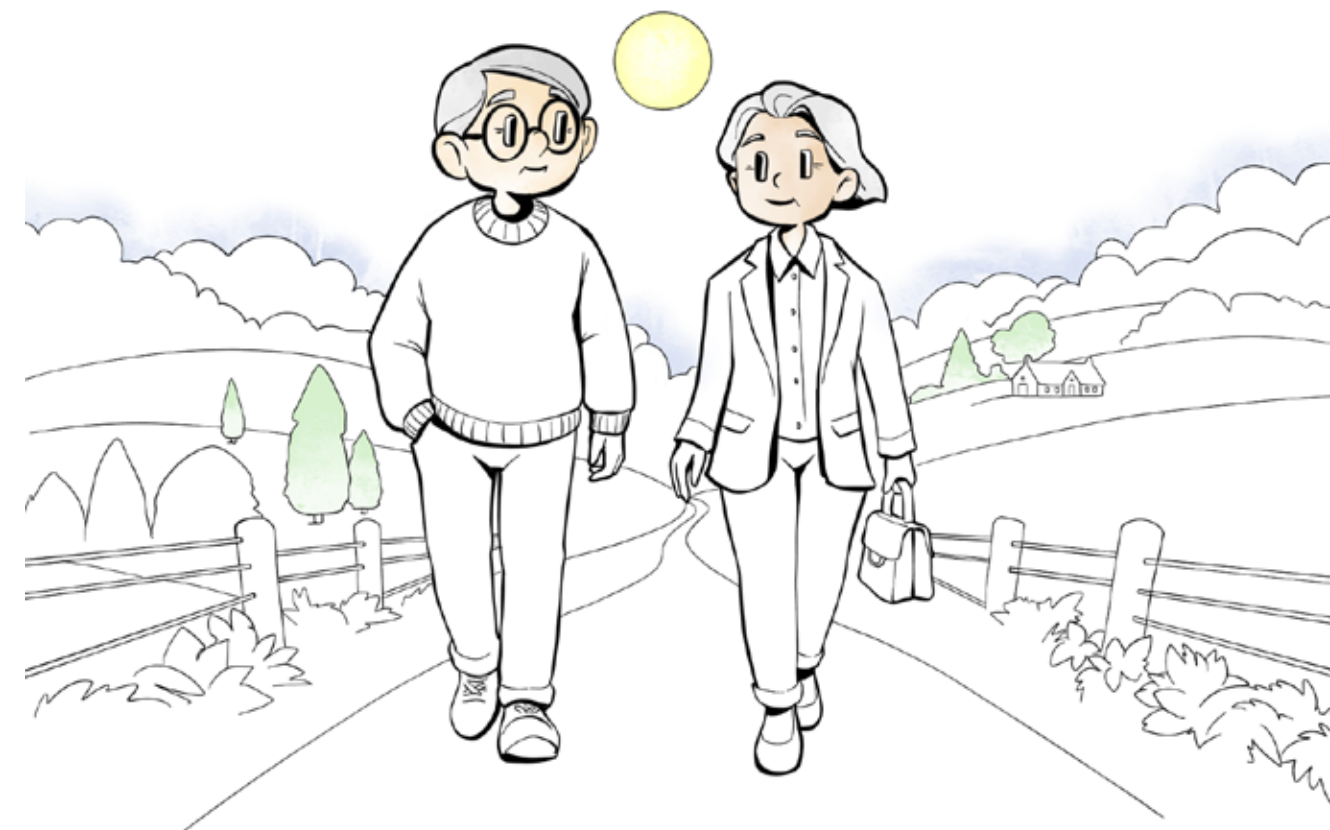
Les soins de la personne qui vit avec le diabète peuvent évoluer avec le temps : de la prévention au diagnostic, du traitement du diabète au traitement des complications s'il y a lieu, à domicile ou ailleurs, jusqu'au bout.

Vous avez le droit d'accepter ou de refuser les soins et services en connaissance de cause.



## JE ME PRÉPARE À EXPRIMER MES CHOIX

- Apprivoisez le sujet et commencez votre réflexion en consultant le guide [« Prévoir vos soins de santé »](#) d'Éducaloi ou en explorant comment vous [préparer à vos rendez-vous](#).
- Consultez également le [« Guide de navigation pour faciliter l'utilisation des services de santé »](#) et le site [Laval en santé](#) afin de connaître les ressources offertes dans les différents milieux.
- Parcourez les [directives médicales anticipées](#). Vous découvrirez qu'il est possible de choisir dès maintenant quels soins vous souhaitez recevoir ou non, si vous n'êtes plus en mesure de faire ce choix dans le futur. N'hésitez pas à en parler à votre médecin.



Le diabète n'est pas une maladie mortelle. On peut vivre longtemps avec le diabète. C'est souvent une autre cause (accident, vieillissement) ou des complications qui peuvent précipiter un décès.

## J'APPRIVOISE LE SUJET DE LA FIN DE VIE, AVANT D'Y FAIRE FACE

Amorcez une réflexion personnelle sur la façon dont vous souhaitez vivre la fin de votre vie et parlez-en à vos proches. Afin de simplifier l'exercice, posez-vous ces questions :

- Comment vous sentiriez-vous si votre santé se détériorait et que vous approchiez de la fin de votre vie?
- Qu'est-ce qui serait important pour vous et pour vos proches?

Il est souvent plus facile d'y réfléchir et d'en parler lorsque tout va bien.

N'hésitez pas à vous informer sur les [soins palliatifs et de fin de vie à Laval](#). Différentes options sont possibles.

# TÉMOIGNAGES DES PATIENTS ET PATIENTES PARTENAIRES



POUR MOI, C'EST UN RÉCONFORT.

## HUGUETTE TARDIF

« Quand on se pose des questions sur notre santé, l'alimentation, les exercices pour rester en forme, les renseignements sur le diabète, on est à quelques clics des réponses à nos questions.

On sera informé, rassuré, réconforté d'avoir autant de renseignements. Peut-être en attendant de voir un professionnel de la santé. C'est très facilement accessible. Tu peux t'aider pas mal avec ça. C'est presque un livre de chevet. Au lieu de t'inquiéter, ça te rassure un peu. C'est à lire et à relire.

C'est clair et très intéressant. Les parents, les proches, tous ceux et celles qui accompagnent une personne diabétique vont apprécier grandement ce guide.

Tout ça pour vivre en bonne santé, même avec le diabète. »



J'AI AIMÉ L'IDÉE D'UN GUIDE POUR AIDER À MIEUX GÉRER LES HAUTS ET LES BAS DU DIABÈTE ET RELEVER LES DÉFIS AU JOUR LE JOUR.

## MICHELINE THÉRIAULT

« Avoir le diabète, c'est parfois comme être dans des montagnes russes, on a la sensation de ne rien contrôler. Participer à la cocreation d'un guide pouvant nous aider à mieux gérer notre diabète, au jour le jour, fut une expérience très enrichissante. J'ai pu m'impliquer dans le développement d'un outil d'information concret qui, j'en suis certaine, fera une différence pour plusieurs. »

J'AURAIS AIMÉ AVOIR UN GUIDE COMME CELUI-CI ILY A PLUSIEURS ANNÉES.



## MARCEL LABELLE

« Ce guide couvre le parcours de soins médicaux, le partage d'expériences, l'autoéducation, l'adaptation à de nouvelles routines saines, le sentiment de solidarité, la discipline dans l'utilisation des connaissances, et une meilleure gestion de la santé, éléments qui m'auraient été précieux il y a quelques années. »

# RESSOURCES POUR RÉPONDRE À VOS BESOINS À LAVAL



## **INFORMATION OU FORMATIONS SUR LE DIABÈTE**

Besoin de pouvoir trouver des réponses à vos questions? Explorez les sources d'information fiables et à jour, ainsi que les répertoires recommandés. Découvrez également les formations disponibles pour enrichir vos connaissances.



## **TRANSPORT**

Comment planifier votre trajet de façon optimale? Quelles sont les applications de transport qui sont à votre disposition? Où vous tourner pour contacter le transport adapté? Voyez ce qui est disponible à Laval.



## **ALIMENTATION ET NUTRITION**

Besoin de rencontrer un ou une nutritionniste? De recevoir des conseils sur votre alimentation? D'en savoir plus sur les banques alimentaires? Voyez tout ce que Laval peut vous proposer.



## **SERVICES OU SOINS SPÉCIALISÉS**

Où vous tourner afin de trouver un service ou un soin spécialisé? Personnel infirmier, kinésiologue, optométriste, psychologue, physiothérapeute; ce n'est qu'un aperçu des spécialistes que vous pouvez consulter.



## **ACTIVITÉS PHYSIQUES ET LOISIRS**

Où peut-on s'inscrire à une activité sportive ou de loisir à Laval? Où peut-on faire des activités amicales? Quels sont les centres communautaires de la ville? Explorez les différentes ressources offertes près de chez vous.



## **LES OPTIONS DE SOINS**

De la prévention à la fin de vie, comment comprendre chacune de vos options et choisir la bonne pour vous? Vers qui vous tourner si vous optez pour des soins palliatifs ou de fin de vie? Où trouver les ressources pour mieux vous préparer? Découvrez les ressources lavalloises.



## **GESTION DES ÉMOTIONS**

Quelles sont les sources d'information et ressources à notre disposition, à Laval, pour mieux comprendre notre stress, retrouver notre équilibre ou apprendre à gérer notre bien-être? Découvrez ce qui est à votre disposition.



## INFORMATION OU FORMATIONS sur le diabète

### TÉLÉPHONE

**Association Diabète Laval (ADL)**.....450 686-0330

#### **CISSS de Laval**

- **Cible santé** ..... 450 668-1010, poste 13169
- **Info-Santé**..... 811, option 1
- **Info-Social** ..... 811, option 2
- **Guichet d'accès à la première ligne (GAP)**..... 811, option 3

**Diabète Québec** (Site Internet avec informations fiables et à jour) .....514 259-3422

- **Service InfoDiabète**
- **Formations Universi-D**

**Guide de navigation** pour faciliter l'utilisation des services de santé

#### **Proches aidants et aidantes**

- **Dossier diabète de l'Appui pour les proches aidants**
- **Service Info-aidant** (8 h à 20 h)..... 1 855 852-7784





## ALIMENTATION ET NUTRITION (1/2)

### TÉLÉPHONE

#### **RESSOURCES EN MATIÈRE DE NUTRITION** (comprendre comment notre corps utilise ce que l'on mange)

**Association Diabète Laval (ADL)** (Ateliers de nutrition en présentiel) .....450 686-0330

#### **CISSS de Laval**

- **Cible santé** (Ateliers de nutrition en virtuel) .....450 668-1010, poste 13169
- **Info-Santé** ..... 811, option 1

#### **Diabète Québec**

- **Formations Universi-D**
- **Service InfoDiabète** (Questions générales à une nutritionniste ou une infirmière) .....514 259-3422

**Groupe Promo-Santé Laval**.....450 664-1917

#### **Ordre des diététistes nutritionnistes du Québec**



## ALIMENTATION ET NUTRITION (2/2)

### TÉLÉPHONE

#### RESSOURCES POUR S'ALIMENTER

Association des popotes roulantes de Laval (APRL) .....579 934-3980

#### Repas pré-préparés ou repas congelés

- Bonjour Aujourd'hui et Après (Repas congelés) .....450 661-6716
- Cantine pour tous (Repas pré-préparés) ..... 1 833 437-0958
- Centre communautaire Chomedey, repas congelés (SCAMA) (Repas congelés) .....450 681-4240
- Centre d'entraide du Marigot (Repas congelés, Café de la Concorde).....450 668-5375

#### Répertoire des ressources en sécurité alimentaire de Laval du CASAL

Service d'aide alimentaire du Centre de bénévolat et moisson Laval.....450 681-6164



## ACTIVITÉS PHYSIQUES ET LOISIRS

### TÉLÉPHONE

#### **CENTRES COMMUNAUTAIRES 50 ANS +**

<u>Association pour aînés résidant à Laval (APARL)</u> .....	450 661-5252
<u>Centre communautaire le Rendez-vous des aînés (CCRVA)</u> .....	450 667-8836
<u>Centre SCAMA</u> .....	450 681-4240
<u>Comité d'animation du troisième âge de Laval (CATAL)</u> .....	450 622-1228

#### **CENTRES D'ACTIVITÉS ET DE LOISIRS**

<u>Axion 50 plus</u> (Carrefour socioculturel et sportif) .....	450 978-5555
<u>Centre du Sablon</u> .....	450 688-8961
<u>Groupe de loisirs La Relance</u> .....	450 661-4276

#### **RÉPERTOIRES DE RESSOURCES**

<u>Répertoire 211 des organismes sociocommunautaires de Laval</u> .....	211
<u>Répertoire de ressources de la TRCAL</u> (Table régionale de concertation des aînés de Laval).....	450 667-8839
<u>Services de la Ville de Laval</u> (Voir les onglets « Activités » et « Culture ») .....	311

<u>TOURISME LAVAL</u> (Escapades, séjours et activités à Laval) .....	450 682-5522
---	--------------



## GESTION DES ÉMOTIONS

### TÉLÉPHONE

#### MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

Médecine intégrative de l'Université de Montréal (Exercices de méditation pleine conscience - mindfulness)

Petit BamBou (Séances de méditation pleine conscience en ligne)

#### RÉPERTOIRES

Répertoire 211 des organismes sociocommunautaires à Laval..... 211

Répertoire de ressources pour aînés de la TRCAL (Services d'accompagnement et ligne d'écoute ou Soutien psychosocial)

#### RESSOURCES D'INFORMATION

Aller mieux... à ma façon (Outil de soutien à l'autogestion : anxiété, dépression, trouble bipolaire)

Diabète Québec (Santé mentale et diabète)

Formation Universi-D (Santé mentale et diabète)

Guide NavigAction (Pour faciliter l'utilisation des services de santé)

#### SERVICES AVEC DES PERSONNES

Centre d'écoute de Laval (24 h/24, 7 j/7)..... 450 664-2787 ou 1 888 664-1558

CISSS de Laval - Info-Social ..... 811, option 2

LumiVie (Accompagnement des personnes endeuillées).....450 687-8311

Ordre des psychologues du Québec .....514 738-1223

Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec.....514 731-3925

Service populaire de psychothérapie.....450 975-2182



## TRANSPORT

### TÉLÉPHONE

<b>Association lavalloise pour le transport adapté (ALTA)</b> .....	<b>450 933-6101</b>
<b>Répertoire 211 des organismes sociocommunautaires de Laval</b> (Voir Accompagnement-transport, p. 448).....	<b>211</b>
<b>Société de transport de Laval (STL)</b> .....	<b>450 688-6520</b>
• <b>Planificateur de trajet de la STL</b>	
• <b>Transport adapté de la STL</b> (Attestation d'incapacité requise)	

### TRAJETS: EXEMPLES D'APPLICATIONS DISPONIBLES

- **Exo**
- **Google Maps** - Automobile, transport en commun, à vélo, à pied
- **Transit** - La vie sans voiture
- **Waze** - Navigation en automobile



## SERVICES OU SOINS SPÉCIALISÉS (1/2)

### TÉLÉPHONE

#### SERVICES ET INFORMATIONS

Association des infirmières et infirmiers en soins podologiques du Québec (Bottin des membres)

#### CISSS de Laval

- Évaluation de plaies aux services courants de votre CLSC ..... 450 627-2530, poste 64922
- Info-Santé ou Info-Social ..... 811, option 1 ou 2

#### Diabète Québec

- Service InfoDiabète ..... 514 259-3422
- Soin des pieds ..... 514 259-3422

#### NavigAction Diabète



## SERVICES OU SOINS SPÉCIALISÉS (2/2)

### TÉLÉPHONE

#### **ORDRES PROFESSIONNELS OU ASSOCIATIONS PROFESSIONNELLES - TROUVER UN PROFESSIONNEL OU UNE PROFESSIONNELLE AU PRIVÉ**

**Association des infirmières et infirmiers en soins podologiques du Québec** (Bottin des membres)

**Fédération des kinésiologues du Québec** .....514 343-2471

**Fédération des médecins spécialistes** (Comment accéder à un médecin spécialiste)

**Ordre des diététistes nutritionnistes du Québec** ..... 514 393-3733

**Ordre des optométristes du Québec** (Répertoire – Trouver un optométriste) .....514 499-0524

**Ordre des podiatres du Québec** (Trouver un podiatre).....514 288-0019

**Ordre des psychologues du Québec** .....514 738-1223

**Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec**.....514 731-3925

**Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec** (Répertoire).....514 351-2770



## LES OPTIONS DE SOINS

### TÉLÉPHONE

#### INFORMATIONS

Discutons Santé (Pour un travail d'équipe entre le patient et le professionnel)

Prévoir vos soins de santé (Guide d'Éducaloi)

Que faire lors d'un décès (Publié par le gouvernement du Québec, 2023) ..... Services Québec **514 644-4545**

Répertoire des ressources de l'Appui pour les proches aidants

#### SERVICES (Prévention, diagnostic, traitements dans différents milieux, fin de vie)

##### CISSS de Laval

- Info-Santé, Info-Social et Guichet d'accès à la première ligne..... **811, options 1, 2 et 3**
- Se préparer à ses rendez-vous
- Services courants de votre CLSC (Évaluation de plaies) ..... **450 627-2530, poste 64922**
- Services de soutien à domicile ..... **811, option 2**
- Soins palliatifs et de fin de vie..... **811, option 2**

Coopérative de soutien à domicile de Laval (Aide pour le ménage) ..... **450 972-1313**

Service Info-aidant de l'Appui pour les proches aidants ..... **1 855 852-7784**



# CE GUIDE A ÉTÉ ÉLABORÉ PAR LE COMITÉ BOTTIN DES RESSOURCES DU PROJET SOINS DIABÈTE :



## PATIENTS ET PATIENTES PARTENAIRES :

**MICHELINE THÉRIAULT** patiente partenaire

**HUGUETTE TARDIF** patiente partenaire

**MARCEL LABELLE** patient partenaire et pair aidant

## PROFESSIONNELLES ET INTERVENANTES COMMUNAUTAIRES :

**CYNDIA BRUNET** organisatrice communautaire (animation et accompagnement) au CISSS de Laval

**SYLVIE POIRIER** directrice générale de l'Association Diabète Laval

## ÉQUIPE DE RECHERCHE DU PROJET SOINS DIABÈTE :

**GÉRALDINE LAYANI** médecin de famille, professeure adjointe de clinique au Département de médecine de famille de l'Université de Montréal, chercheuse régulière au CRCHUM, coresponsable du projet SOINS diabète

**CLAIRE GOSSELIN** coordonnatrice au projet SOINS diabète

**SARAH LAFONTAINE** inf., chercheuse, professeure adjointe à l'Université de Sherbrooke

## CONCEPTION DU GUIDE ET ILLUSTRATIONS :

**AURÉLIE PONTON** présidente, agence de contenu Dialecto et son équipe


## REMERCIEMENTS

Nous remercions les personnes qui ont été consultées pour l'élaboration de ce Guide d'autosoins: Brigitte Vachon (Université de Montréal), Mégane Pierre (Projet SOINS diabète), Hélène Bihan (Paris XIII) et Steve Chalifoux (CISSS de Laval, Diabète Québec).

Ce projet a été réalisé grâce à la contribution financière des Fonds de recherche du Québec-Santé, du Ministère de la Santé et des Services sociaux et de l'Unité de soutien SSA Québec. Nous les remercions.

Pour citer le Guide : Layani, G., Lafontaine, S., Gosselin, C., Thériault, M. et al. (2024) Guide d'autosoins pour les personnes vivant avec le diabète à Laval. CISSS de Laval et Association diabète Laval. [www.lavalensante.com/soins-et-services/liste-des-soins-et-services/maladies-chroniques/diabete/](http://www.lavalensante.com/soins-et-services/liste-des-soins-et-services/maladies-chroniques/diabete/)

Ce guide d'auto-soins est sous licence [Creative Commons Attribution-Pas d'utilisation commerciale-Pas d'œuvre dérivé 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

 Pour toute demande, contacter [geraldine.layani@umontreal.ca](mailto:geraldine.layani@umontreal.ca)