

Programme Personnalisé d'ETP

Patient :

NAB....NA....ECA....A....
SAVOIR				
Connaître la pathologie				
Connaître les normes				
Connaître le traitement				
Définir l'hypoglycémie				
Savoir définir leurs propres signes d'Hypo et d'Hyper				
Connaître les complications				
Connaître les principes de l'équilibre alimentaire				
Connaître les groupes d'aliments				
Connaître les fréquences de consommation				
Connaître les différents glucides				
Connaître les équivalences glucidiques				
Connaître les aliments gras				
Connaître la distinction entre MG animales et végétales				
Distinguer grignotages et collations				

NAB....NA....ECA....A....
SAVOIR FAIRE				
Savoir faire ses glycémies capillaires				
Savoir faire ses injections d'insuline				
Savoir se resucrer				
Savoir prévenir les complications				
Savoir équilibrer les collations				
Savoir reconnaître la cause d'un écart glycémique				
SAVOIR ÊTRE				
Faire ses glycémies capillaires (respect de l'asepsie, sécurité, efficacité, contrôle...)				
Faire ses injections d'insuline (asepsie, sécurité, contrôle)				
Prendre son traitement				
Adapter son alimentation en fonction de sa glycémie				
Adapter son traitement en fonction de l'alimentation				
Adapter le traitement en fonction des glycémies				
Adapter l'alimentation et l'activité physique				
Maitriser le resucrage				
Organiser sa prise en charge pluridisciplinaire				
Surveiller l'état cutané				
Pratiquer une activité physique régulière				
Faire au moins 3 repas par jour				
Ne pas sauter de repas				
Manger lentement				
Ne pas se resservir				

NAB....NA....ECA....A....
Consommer viande/poisson/œuf 1 à 2 fois par jour				
Consommer féculent /pain à chaque repas				
Consommer 5 portions de fruits et légumes par jour				
Consommer 3 produits laitiers par jour				
Adapter sa consommation de produits sucrés				
Limitier le sel				
Privilégier l'eau				
Eviter les boissons alcoolisées				
Eviter les boissons sucrées				
Adapter son poids				
Equilibrer les collations				
Supprimer les grignotages				
Faire une collation selon les besoins				
Adapter son comportement à la suite d'un écart				

ECA : En cours d'acquisition

A : Acquis

NAC : Non acquis

NAB :

Non abordé