

ETUDES DE CAS

1 ER CAS :

Madame X, 45 ans, femme au foyer, habite en milieu rural, deux enfants de 20 et 25 ans.
La découverte de son diabète c'est fait depuis trois ans.
Devant le déséquilibre du diabète son médecin insiste :
IL FAUT FAIRE DE L'ACTIVITE PHYSIQUE

Elle n'aime pas marcher car elle est seule et a peur des chiens du voisinage.
Elle décide d'utiliser un vélo d'appartement dont elle ne s'est jamais servie. Celui ci est au garage, mais cela ira bien comme ça.
Elle fait tous les jours un quart d'heure de vélo ; elle monte l'intensité pour que cela soit plus efficace, après tout il faut qu'elle transpire, cela l'aidera à maigrir.
Elle est essoufflée et trouve le temps long
Elle fait des glycémies avant et après l'activité, mais cela ne s'améliore pas.
Elle a mal aux fesses, au dos, elle abandonne.....

COMMENT PENSEZ-VOUS L'AIDER ?

DONNER LES POINTS POSITIFS DE CETTE PRATIQUE

D'APRES VOUS QU'AURAIT ELLE DU FAIRE ?

2 EME CAS :

Monsieur Y, 52 ans, on lui découvre un diabète, traité par Novonorm 1mmg, trois fois par jour.

Il est en surcharge pondérale, le médecin l'informe : il faudrait commencer par mettre en place une activité physique.

Il travaille, n'a pas le temps de pratiquer une activité dans la semaine, mais c'est décidé, le weekend, il ira marcher.

Il part après le petit déjeuner, emporte un peu d'eau, met de bonnes chaussures de sport et démarre.

Amorce la cote d'un bon pas, il est déjà essoufflé, mais il doit continuer, on lui a dit au moins trois heures par semaines, il veut tout faire aujourd'hui ! Il continue, marche une heure, n'en peut plus, transpire, se sent découragé, fait une pause avant de continuer, mais pense abandonner, c'est trop dur pour lui.

DONNER LES BONS POINTS

D'APRES VOUS QU'AURAIT IL DU FAIRE ?