



## PROTOCOLE : LES HYPOGLYCEMIES

**OBJECTIFS :** S'approprier les connaissances et techniques nécessaires pour reconnaître une hypoglycémie, la corriger et l'éviter.

**PREREQUIS :**

- **Lieu :** salle d'éducation thérapeutique
- **Population cible :** patients diabétiques et entourages 8 à 12 personnes
- **Durée :** 1h
- **Animateurs :** Ide / médecin ou Ide / diététicienne
- **Matériel :** tableau blanc ou à feuille, marqueurs de couleur

**CONTENU :**

**1<sup>er</sup> objectif opérationnel :** Connaître les termes et les signes de l'hypoglycémie.

- **Mots-clefs :** taux de sucre inf à 0.60g/l – les signes (vue trouble, céphalée, jambe molle, pâleur, fatigue, difficulté à parler, bouffée de chaleur, suee, nausée, changement de caractère, tremblement, fringale)
- **Technique(s) d'animation possible(s) :** Métaplan
- **Matériel :** Post-it, documentation laboratoires

**2<sup>ème</sup> objectif opérationnel :** Savoir quand et comment se resucrer de façon adaptée.

- **Mots-clefs :** glycémie, 15-20 gr de sucre, 1 verre de jus de fruit ou soda non light, 1 cuillère de confiture, contrôle 15 min après resucrage, adapter si proche ou loin du repas, sucre à portée de main.
- **Technique(s) d'animation possible(s) :** jeux de rôle et mise en situation
- **Matériel :** tableau blanc

**3<sup>ème</sup> objectif opérationnel :** Repérer et analyser les causes de l'hypoglycémie.

- **Mots-clefs :** cause alimentaire, surdosage du traitement (insuline, sulfamides hypoglycémiantes, activité physique, alcool.
- **Technique(s) d'animation possible(s) :** abaque de reignier

**MALGRE CES RECOMMANDATIONS, SI LES HYPOGLYCEMIES SE REPETENT, CONTACTEZ RAPIDEMENT VOTRE MEDECIN. IL EST PEUT-ETRE NECESSAIRE DE READAPTER VOTRE TRAITEMENT.**

## **ABAQUE DE REIGNIER**

### **« Les hypoglycémies »**

- 1. Il est 11 h, je me contrôle et mon dextro m'indique une glycémie à 0,6 g/l, j'attends 12 h pour déjeuner.**
- 2. Il est 13 h, je n'ai pas le temps de déjeuner mais je fais une injection d'insuline.**
- 3. Je vais à la piscine, je me contrôle avant et après et emporte une collation.**