



## ***L' HYPOGLYCEMIE***

L'hypoglycémie est une urgence qu'il faut traiter sans attendre. C'est souvent une angoisse chez les patients, pas toujours verbalisée.

Pour cela il faut la reconnaître par les signes physiques (ce que l'on sent) et par des mesures biologiques (mesure de la glycémie capillaire).

Savoir comment réagir et qui prévenir en cas d'incapacité à agir seul (former l'entourage, prévenir ses collègues de travail de son diabète etc...).

Il est nécessaire de savoir prévenir l'hypoglycémie dans un certain nombre de situations à risques par un comportement adapté.

Au cours de cet atelier il s'agit d'acquérir des compétences de sécurité pour le patient.

### **OBJECTIF :**

Savoir reconnaître une hypoglycémie, la corriger et l'éviter

### **DEROULEMENT DE L'ATELIER :**

-Accueil des participants : 10'

-Présentation avec les attentes et les questions 10 :

Demander si quelqu'un veut commencer et poursuivre dans le sens des aiguilles d'une montre ou alors un des animateurs commence pour lancer le feu et l'autre termine. Dans les deux cas les animateurs se présentent aussi.

Un des 2 animateurs (à définir avant l'atelier) note sur paperboard les questions et les attentes des participants de manière à les reprendre en fin d'atelier.

-Pré-test (une dizaine de questions de connaissances sur l'hypo) : 5'

-Utiliser la technique du blason pour le vif du sujet (annexe 1) :

-Chacune des cases correspond à une question et le patient répond à celle-ci par un mot, une phrase ou un dessin comme il veut en fonction de ce que la question évoque pour lui. (Il n'y a pas de bonne et de mauvaise réponse) ces réponses sont notées sur des post- it se couleurs différentes

On laisse 1 à 2min par question en expliquant la consigne.

Les 5 questions à poser sont :

- Qu'est-ce que l'hypoglycémie pour vous ? post-it jaune
- Comment ressentez-vous votre hypoglycémie ? post-it rose
- Que faites-vous en cas d'hypoglycémie ? post-it orange
- A votre avis quelles en sont les causes ? post-it bleu
- Quelles précautions peut- on prendre pour éviter l'hypoglycémie ? post-it vert

-On installe un grand blason sur le mur pour écrire tout ce que les patients ont répondu.

-On reprend chaque item en demandant à chaque patient de nous commenter leurs réponses.

Prévoir 10 min par item. Nous faisons une brève synthèse pour chaque item avec les messages à faire passer.

## **CONCLUSION =SYNTHESE GENERALE DE L'ATELIER : 15'**

-Reprendre les attentes et les questions des patients du début de séance et vérifier que l'on y a répondu.

-En conclusion :

L'hypoglycémie est une urgence qu'il faut reconnaître et traiter immédiatement.

Pour cela il faut toujours avoir sur soi ou à porter de main (table de nuit, sac, boîte à gant de voiture...) du sucre, l'équivalent de 15g et en cas de doute si vous n'avez pas possibilité de vous tester alors que vous ressentez des signes d'hypo il vaut mieux vous re-sucrer. Il est souvent possible de les éviter.

-Evaluation de satisfaction 5'

NOM - PRENOM .

QU'EST CE QUE  
L'HYPOLYCEMIE

COMMENT RESSENTEZ-VOUS  
VOTRE HYPOLYCEMIE

QUE FAITES-VOUS  
EN CAS  
D'HYPOLYCEMIE

A VOTRE AVIS .  
QUELLE EN EST  
LA CAUSE .

QUELLES PRECAUTIONS  
PRENDRE POUR EVITER  
L'HYPOLYCEMIE

## **MESSAGES CLES A FAIRE PASSER**

N°1 l'hypoglycémie c'est un taux de sucre anormalement bas dans le sang correspondant à 0.6g/l. La glycémie normale chez une personne non diabétique se situe entre 0.60 et 0.90g/l. Elle apparaît brutalement et est une urgence car si la glycémie ne remonte pas elle peut entraîner une perte de connaissance. Elle entraîne le plus souvent des signes variables d'une personne à l'autre mais parfois non ressentis.

N°2 lister les signes d'hypoglycémie : pâleur, sueurs, sensation de faim, tremblements, palpitations, sensation de malaise, mal être, troubles de l'humeur et du comportement (agressivité, apathie) incompréhension de ce que l'on entend), troubles visuels. Ces signes peuvent être observés par les personnes présentes avec vous à ce moment-là. Dans certains cas quand votre glycémie très haute redevient normale vous pouvez ressentir des signes d'hypoglycémie.

N°3 arrêter toute activité physique, faire un contrôle glycémique (si l'on a un lecteur à portée de main) et surtout, se re-sucrer avec 3 morceaux de sucres ou 1 brique de jus de fruit, 1 càs de confiture (équivalent à 15g de sucre). En pratique si le repas est proche avancer l'heure du repas en ajoutant un produit sucré et si le repas est loin ou pas envisageable prendre une petite collation avec des sucres lents

N°4 cause alimentaire repas ou petit déjeuner ou collation si habituellement sautés, pas assez de féculents, prise d'alcool éloignée du repas.

Activité physique trop intense, non prévue ou inhabituelle (attention aux vacances ou quand reviennent les beaux jours)

Causes digestives : vomissements

Causes traitements : trop d'insuline, traitement par comprimés inadapté ou double prise de comprimé

N°5 prendre suffisamment de glucides à chaque repas, éviter de prendre de l'alcool à jeun, anticiper par adaptation des doses d'insuline ou les anti diabétiques oraux hypoglycémifiants si cela est possible ou collation en cas d'activité physique ou effort plus important qu'habituellement et faire un test glycémique avant, repérer les horaires et les circonstances des hypos et les noter sur votre carnet pour en parler avec votre infirmière, ou votre diététicienne ou votre médecin, avoir du glucagon ( pour les patients sous insuline ) ou des ampoules de glucose 30 dans votre frigidaire (attention à la date de péremption).

## **MATERIEL**

Paper board

Marqueurs

Post-it

Blasons

Crayons et stylos

Feuilles de présence avec émargement

Dossiers patients

Notre trame d'atelier

Sucres et autre produits sucrés

## **QUI**

Groupe de 10 à 15 personnes

2 animateurs 1 médecin/ide/pharmacien et 1 autre professionnel

## **OU**

Dans une salle à Val de Reuil ou Louviers. Les patients installés autour d'une table ovale si possible avec nous

## **QUAND**

Jour et heure à redéfinir

Durée 2h (entre l'accueil et le départ des patients)