



THEME : HYPOGLYCEMIE

Séquence éducation de groupe

- GROUPE : 10 PATIENTS MAXIMUM
- DUREE : 45 MN
- ANIMATEUR : MEDECIN, INFIRMIER(E), DIETETICIEN(E)

- OBJECTIF GENERAL :

LE PATIENT DOIT ETRE CAPABLE DE CITER LA DEFINITION DE L'HYPOGLYCEMIE ET ENUMERER LES ALIMENTS NECESSAIRES A UN RESUCRAGE EFFICACE

- Cette séance sera découpée en neuf petites séquences.

(Le temps imparti à chaque séquence est approximatif, chaque soignant pourra l'adapter au groupe de patients).

EN ITALIQUE, QUESTIONS POSEES PAR L'ANIMATEUR

Ce document est composé de quatre colonnes

Colonne objectifs	Colonne messages	Colonne méthodes	Colonne supports
Les objectifs formulés sont les objectifs <u>pour le patient, c'est-à-dire le sujet apprenant</u>	Les messages, sont les messages clés, à retenir par les patients	Suggestion d'une méthode pédagogique utilisable par le soignant	Matériel nécessaire

Ce document peut être une aide également lors d'éducation individuelle
Il peut être utilisé à votre convenance. L'intérêt étant de se l'approprier.

OBJECTIFS	MESSAGES	SUGGESTION DE METHODES	SUPPORTS
<p>ENUMERER LES SIGNES DE L'HYPOGLYCEMIE (5 mn)</p>	<p>Le jour: Sensation de malaise, pâleur, sueurs, tremblements, sensation de faim impérieuse, troubles de la vue, troubles de l'humeur et du comportement</p> <p>La nuit : Sueurs, cauchemars, agitation, réveil avec maux de tête</p>	<p><i>Qui parmi vous a déjà eu une hypoglycémie, et peut décrire les sensations ressenties ?</i></p> <p>Faire exprimer chacun et lister au tableau, compléter si nécessaire</p>	<p>Tableau : noir ou blanc ou paper board Feutres ou craies</p>
<p>DIRE LE TAUX DE GLYCEMIE QUI CORRESPOND A UNE REELLE HYPOGLYCEMIE (5 mn)</p>	<p>la glycémie doit être à : (0,60g/l) ou moins</p>	<p>Montrer un carnet simulé avec hypoglycémie vraie, et insérer aussi un chiffre proche de l'hypoglycémie tel que par ex : 0,80 g/l (voir annexe 1)</p> <p><i>A quel moment la personne est en Hypoglycémie?</i></p> <p>Commenter les réactions</p>	<p>Tableau blanc ou noir ou paper board Feutres ou craies Ou rétroprojecteur et transparents représentant une feuille de carnet</p>

OBJECTIFS	MESSAGES	SUGGESTION DE METHODES	SUPPORTS
<p>CITER LES ALIMENTS ADAPTES POUR UN RESUCRAGE CORRECT (5 mn)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 3 sucres n°4 • 1 briquette 200 ml de jus de fruit • 1 verre de 125 ml de soda • 1 CàS confiture, gelée ou miel • 1 CàS de sirop de grenadine ou menthe • 1 mini berlingot lait concentré sucré • 1 à 2 pâtes de fruits 	<p><i>Quels aliments choisiriez-vous pour corriger l'hypoglycémie ?</i></p> <p>Présenter un panier garni avec des emballages vides qui correspondent à de bons et mauvais aliments pour un resucrage correct</p> <p>Ou bien utiliser : images d'aliments à étaler sur la table, chacun devra choisir ce qu'il pense être bon</p>	<p>Un panier rempli d'emballages vides d'aliments.</p> <p>Ou images d'aliments Bons ou mauvais pour un resucrage d'action rapide</p>
<p>J'AI PRIS LE SUCRE D'ACTION RAPIDE ET MAINTENANT ? LISTER LES ACTIONS A ENTREPRENDRE APRES LE RESUCRAGE (5 mn)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 15 mn après le resucrage refaire une glycémie : • Si celle ci est toujours à 0,60 g/l ou moins reprendre des sucres simples • Si votre glycémie est supérieure à 0,60g/l, et si votre prochain repas est à plus de $\frac{1}{2}$ h, ou si vous prévoyez une activité physique, prendre aussi un sucre complexe 	<p>Analyse de cas</p> <p><i>Qu'aurait du faire monsieur x après avoir pris le sucre rapide ?</i></p> <p>Commenter ensemble</p>	<p>Analyse de cas à lire aux patients</p>

OBJECTIFS	MESSAGES	SUGGESTION DE METHODES	SUPPORTS
<p>DIRE LE COMPORTEMENT A AVOIR DEVANT DES SIGNES D'HYPOGLYCEMIE ET UN RESULTAT SUPERIEUR A 0,60g/l (5 mn)</p>	<p>Si les sensations de malaise se manifestent pour des taux de glycémie supérieurs à 0,60g/l, il est conseillé de prendre un " en cas " type collation. (les sucres d'action rapide entraîneraient une prise de poids si utilisés de manière non adaptée) l'organisme doit s'habituer au rééquilibrage de votre glycémie</p>	<p>On peut montrer quelques possibilités de collation, soit emballages vides soit images d'aliments découpées bons ou mauvais pour une collation</p>	<p>Un panier rempli d'emballages vides d'aliments Ou images d'aliments</p>
<p>ANALYSER LES CAUSES DE CETTE HYPOGLYCEMIE (5 mn)</p>	<p>➤ Alimentation : Repas sauté, pas assez de féculents, oubli de la collation, Prise d'alcool loin d'un repas (attention aux apéritifs) ➤ Activité physique : Plus intense, inhabituelle, Imprévue ➤ Traitement : Erreur de dose, ou besoin de réadapter les doses</p>	<p>Analyse de cas Il est conseillé de s'adapter au vécu des participants présents (se rappeler une situation d'hypoglycémie) Ou utiliser une analyse de cas</p>	<p>Feuilles de papier avec analyse de cas : A lire ou à distribuer en fonction des participants</p>

OBJECTIFS	MESSAGES	SUGGESTION DE METHODES	SUPPORTS
<p>ENUMERER LES ALIMENTS ADAPTES POUR UN RESUCRAGE D'ACTION LENTE, OU SUCRES COMPLEXES : (5mn)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 tranche de pain (30g) ou • 2 biscottes ou • 3 biscuits secs (petit beurre) ou • 1 fruit moyen (pomme, banane.) ou • 1 grosse madeleine, ou (3 petites) • ½ croissant. (Attention aliment plus calorique !) • 1 barre de céréales aux fruits ou • 2 à 3 fruits secs ou • 1 tranche de pain d'épice 	<p>On peut utiliser la méthode du panier garni ou simplement des images découpées correspondant à une bonne ou mauvaise prise de sucre d'action lente, chacun choisira ce qui lui semble correct</p>	<p>Un panier rempli d'emballages vides d'aliments ou images d'aliments Bons ou mauvais pour un resucrage d'action lente</p>
<p>EVITER LA RECIDIVE (5mn)</p>	<p>Analyser la situation par rapport à</p> <ul style="list-style-type: none"> • La diététique • L'activité physique • Le traitement, être capable de l'adapter 	<p>On peut reprendre l'analyse de cas (annexe2) <i>Que devra faire monsieur x pour ne pas avoir à nouveau une hypoglycémie ?</i></p>	<p>Analyse de cas</p>
<p>ADAPTER SON COMPORTEMENT (5mn)</p>	<p>Noter l'événement sur le carnet. Prévenir son médecin qu'une hypoglycémie a eu lieu, en discuter avec lui. Avoir toujours du sucre sur soi!</p>	<p><i>Qui dans le groupe a du sucre sur lui?</i> Faire les commentaires Distribuer du sucre enveloppé, ou Des petites boites à sucre</p>	<p>Boites à sucre ou sucres à distribuer</p>