

Principales étapes de la transition vers les soins médicaux pour adultes

14-15 ans



Informez-vous sur le diabète et toute autre condition médicale ou allergie que vous avez ainsi que sur vos antécédents familiaux.



Apprenez à connaître le nom de vos insulines et vos doses (ratios insuline-glucides, facteur de correction, insuline lente ou débit basal) ainsi que le nom de vos dispositifs (p.ex. pompe, stylo, aiguilles, lecteur de glycémie).



Posez des questions à votre équipe de soins quand vous en avez et demandez d'assister à une partie des rendez-vous sans vos parents (ou tuteurs).



Pratiquez-vous à prendre des rendez-vous médicaux et à renouveler vos médicaments à la pharmacie.



Ayez votre carte d'assurance maladie et trousse de secours (contenant des sucres rapides, lecteur de glycémie, etc.) sur vous en tout temps.



Apprenez quoi faire en cas d'urgence (p.ex. hypoglycémie, hyperglycémie avec cétones, jours de maladie, décollement du cathéter de pompe).



À 14 ans, vos parents ne peuvent plus avoir accès à votre dossier médical ou venir à vos rendez-vous, à moins que vous y consentez.

16-18 ans



Demandez à votre médecin d'avoir une lettre de transfert (résumé de dossier).



Discuter avec votre médecin des procédures pour changer aux soins adultes.



Vous devez avoir un médecin de famille pour toute situation qui n'est pas en lien avec le diabète. Pour se mettre sur la liste d'attente au Québec: guichet d'accès.



Informez-vous sur la gestion des situations particulières (p. ex., repas au restaurant, activité physique, jours de maladie).



Soyez le principal responsable de vos soins pour le diabète (p.ex., mesure de la glycémie, calcul des glucides, administration de l'insuline).



Prenez l'habitude de télécharger et de regarder les données de votre pompe à insuline et de votre lecteur de la glycémie en continu avant vos rendez-vous médicaux.

Principales étapes de la transition vers les soins médicaux pour adultes

19-24 ans



Identifiez le centre de prélèvement le plus proche et prenez vos rendez-vous pour les prises de sang sur Clic Santé (au Québec seulement).



Demandez à la nouvelle clinique comment prendre, modifier ou annuler un rendez-vous.



Si vous devez changer de pharmacie, choisissez-en une de la même bannière, ainsi votre dossier sera automatiquement transféré.



Informez-vous sur les changements à votre couverture d'assurances si, par exemple, vous n'habitez plus avec vos parents ou n'êtes plus aux études à temps plein.



Demandez si et comment communiquer avec l'équipe de soins entre deux rendez-vous ou au besoin.



Demandez à la clinique quelle plateforme elle utilise pour le téléchargement des données de la pompe et/ou du lecteur de la glycémie en continu et comment partager tes données (code de partage ou invitation).