



How Do I Live with Type 2 Diabetes?

Each person with diabetes will need different types and amounts of support.

Financial Supports:

You may be wondering if diabetes will cost you money.

- Some medical costs are tax deductible. Keep your receipts. Learn more about it before you file your tax return.
- Make sure you get a prescription for:
 1. All medication
 2. Blood glucose monitoring supplies (meter, strips and lancets)
- Ask your pharmacist about how to get Pharmacare benefits.
- If you have private health insurance (example: Blue Cross), find out what it will cover.
- If you have treaty status, are on employment or income assistance, find out what medical bills will be paid and how to do this.

Employment Supports:

You may be wondering if you can still do your job.

- If your diabetes is controlled, the answer is usually yes. You do not have to tell your employer that you have diabetes unless it will affect your work.
- It is up to you to control your diabetes. Your employer must give you a safe place to work. This means giving you time and a place to check your blood glucose and to have regular meal breaks.
- You need to say that you have diabetes when you apply for or renew your driver's license. If your job is that you are a driver you will need a medical form signed by a doctor.

Emotional Supports:

You may be wondering about how to cope with a chronic disease.

- Think about how you have coped with other difficult times in your life before you got diabetes.
- Find out how to stay physically well.
- Think about how your family, friends, spiritual advisor, counselor, and health care worker can be helpful to you.
- Ask your health care team for help if you always feel depressed. This can happen to people with diabetes.

Advocacy Supports:

At times, you may feel treated unfairly because of diabetes. Call:

- The Canadian Diabetes Association (1-800-226-8464)
- The National Aboriginal Diabetes Association (1-877-232-6232)



Comment vivre avec le diabète de type 2 ?

Chaque personne atteinte du diabète nécessitera différents types et niveaux de soutien.

Soutien financier :

Il se peut que vous vous demandiez si le diabète vous coûtera cher.

- Certaines dépenses médicales sont déductibles. Conservez vos reçus. Renseignez-vous davantage avant de produire votre déclaration d'impôts.
- Assurez-vous d'obtenir une ordonnance pour :
 1. tous les médicaments;
 2. les fournitures pour l'appareil de mesure de la glycémie (appareil, bandelettes et lancettes).
- Demandez à votre pharmacien comment participer au programme Pharmacare.
- Si vous avez une assurance-maladie privée (par exemple, la Croix bleue), demandez ce qu'elle couvre.
- Si vous êtes visé par un traité ou si vous recevez une aide à l'emploi ou une aide au revenu, demandez quelles dépenses médicales seront prises en charge et comment procéder.

Soutien d'emploi :

Il se peut que vous vous demandiez si vous êtes encore en mesure d'exécuter votre travail.

- Si vous maîtrisez votre diabète, la réponse est oui. Rien ne vous oblige à dire à votre employeur que vous êtes diabétique à moins que cela ne touche votre travail.
- C'est à vous qu'il incombe de maîtriser votre diabète. Votre employeur doit vous assurer un milieu de travail sûr. Cela veut dire qu'il doit vous accorder du temps et un lieu pour mesurer votre glycémie et pour prendre des pauses-repas régulières.
- Vous êtes obligé de dire que vous avez le diabète lorsque vous demandez ou renouvelez votre permis de conduire. Si votre travail comporte des fonctions de chauffeur, vous aurez besoin d'un formulaire médical signé par un médecin.

Soutien émotionnel :

Il se peut que vous vous demandiez comment faire face à une maladie chronique.

- Pensez à comment vous avez fait face à d'autres difficultés dans votre vie avant d'avoir le diabète.
- Renseignez-vous sur comment assurer votre santé physique.
- Pensez à comment votre famille, vos amis, votre conseiller spirituel, votre conseiller et votre travailleur de la santé peuvent vous être utiles.
- Demandez de l'aide à votre équipe soignante si vous êtes toujours déprimé. Cela peut arriver à des gens ayant le diabète.

Soutien d'un organisme de défense des droits :

Si parfois vous pensez que l'on vous a traité injustement à cause de votre diabète, communiquez avec les organismes suivants :

- Association canadienne du diabète (1 800 226-8464)
- The National Aboriginal Diabetes Association (1 877 232-6232)