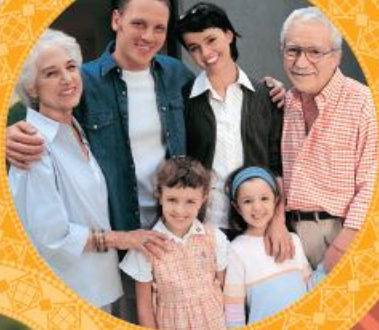


# Mamuhay nang Nagagawa ang Mga Gusto Mo!

## Kontrolin ang Iyong Diabetes










La Clínica .

a california health center

[www.laclinica.org](http://www.laclinica.org)

PANGALAN:

# Ang Aking Mga Resulta

Pagsusuri sa Laboratoryo	Resulta	Petsa	Takdang Petsa/ Target
 <p>A1C</p>			2 beses sa isang taon / hindi hihigit sa 7%
 <p>Cholesterol</p>	HDL (mainam na cholesterol)		1 beses sa isang taon / Mahigit sa 50
	LDL (hindi mainam na cholesterol)		1 beses sa isang taon / Wala pang 100
 <p>Presyon ng Dugo</p>			Bawat pagpapatingin / Wala pang 140/90
 <p>Micro-albumin</p>			1 beses sa isang taon
 <p>Pagsusuri nang Naka-dilate ang Mata</p>			1 beses sa isang taon
 <p>Pagsusuri sa Paa</p>			1 beses sa isang taon
 <p>Pagsusuri sa Ngipin</p>			2 beses sa isang taon

# **Mamuhay nang Nagagawa ang Mga Gusto Mo!**

## **Kontrolin ang Iyong Diabetes**

### **La Clínica de La Raza Preventive Medicine Oakland, CA**

Joan Thompson, PhD, MPH, RD, CDE

Ang unang edisyon ay pinondohan ng Education and Research Foundation ng American Association of Diabetes Educators noong 1999. Ang ikalawa (2003), ikatlo (2006), at ikaapat na edisyon (2008) ay may graphics mula sa at pinondohan ng Lumetra ([www.Lumetra.com](http://www.Lumetra.com)), at ang ikalimang edisyon (2011) ay mula sa La Clínica de La Raza.

#### **Ika-7 Edisyon 2016**

Ang impormasyong nakapaloob dito ay para lang sa mga layunin ng pagbibigay ng impormasyon, at HINDI dapat gamitin bilang medikal na payo, o bilang batayan para sa anumang medikal na pasya.

Ipadala ang lahat ng tanong kay:

Joan Thompson

510-535-3701

[jthompson@laclinica.org](mailto:jthompson@laclinica.org)

# Mga Nilalaman

Mga Numero Kapag May Emergency .....1



## **Regular na Pangangalaga sa Sarili . . . . . pahina 2**

Suriin ang Iyong Asukal sa Dugo .....	3
Mag-ehersisyo.....	4
Sumunod sa Isang Meal Plan.....	6
Alagaan ang Iyong Puso.....	9
Inumin ang Iyong Gamot.....	11
Alagaan ang Iyong Mga Paa .....	12
Alagaan ang Iyong Mga Ngipin.....	14
Kontrolin ang Stress .....	15
Gumawa ng Plano ng Pagkilos para Manatiling Malusog .....	16



## **Mga Pagsusuring Kailangan Mo . . . . . pahina 18**

AIC .....	19
Cholesterol .....	20
Presyon ng Dugo.....	21
Microalbumin .....	22
Pagsusuri nang Naka-dilate ang Mata .....	23
Pagsusuri sa Paa .....	24
Pagsusuri sa Ngipin .....	25



## **Emergency na Pangangalaga . . . . . pahina 26**

Mababang Antas ng Asukal sa Dugo .....	27
Mga Araw na May Sakit.....	30
Kailan Ako Dapat Tumawag sa Doktor?.....	32

## **Card para sa Mga Resource ng Diabetes**

Mga Dapat Itanong sa Aking Doktor .....	33
Ang Aking Mga Resulta .....	34

# Mga Dapat Itanong sa Aking Doktor

## Ang ABC's ng pangangalaga sa diabetes ay:

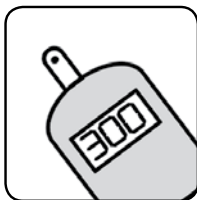
- A. Kumusta ang aking A1C? Kailan ko ulit kailangang magpasuri?
- B. Kumusta ang aking Blood pressure (presyon ng dugo)?
- C. Kumusta ang aking Cholesterol?

Para sa tanong A, B, C, itanong ang:  
Ano ang mga target kong numero?

## Iba pang mahalagang tanong:

1. Susuriin mo ba ang aking mga paa ngayong araw?
2. Kailangan ko bang ipasuri ang aking mata?
3. Saan ako puwedeng pumunta para sa mga pangkaalamang klase sa diabetes?

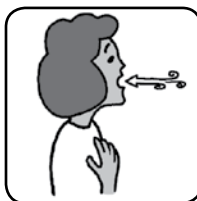
# Kailan Ako Dapat Tumawag sa Doktor?



Kung ang asukal sa iyong dugo ay mahigit dalawang araw nang mas mataas kaysa sa karaniwan



Kung mahigit 8 oras ka nang nagsusuka at naduruwal ka sa mga likido



Kung nahihirapan kang huminga

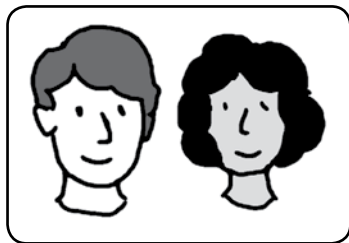


Kung mahigit 8 oras ka nang nagtatae at naduruwal ka sa mga likido

O kung may ikinababahala ka



Ikaw ang may pangunahing responsibilidad  
sa iyong pangangalaga.



Puwede mong mapaganda ang kalidad  
ng iyong buhay.

Puwede kang makaiwas sa mga problema  
sa hinaharap.

Puwede mong makontrol ang iyong diabetes  
bago ka makontrol nito.

## **Mga Numero Kapag May Emergency**

Pangalan ng doktor: \_\_\_\_\_

Numero ng telepono ng doktor: \_\_\_\_\_

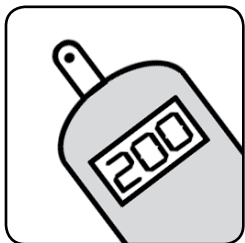
Numero ng telepono kapag may emergency: \_\_\_\_\_

Pangalan ng educator sa diabetes: \_\_\_\_\_

Numero ng telepono ng educator sa diabetes: \_\_\_\_\_

# Regular na Pangangalaga sa Sarili

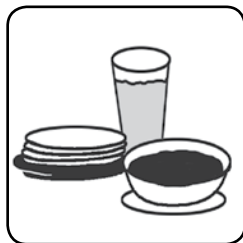
May 9 na bagay na puwede mong gawin bawat araw para mapangalagaan ang iyong diabetes.



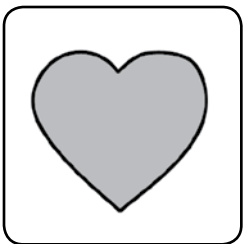
Suriin ang Iyong Asukal sa Dugo



Mag-ehersisyo



Sumunod sa Isang Meal Plan



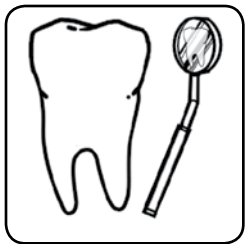
Alagaan ang Iyong Puso



Inumin ang Iyong Gamot



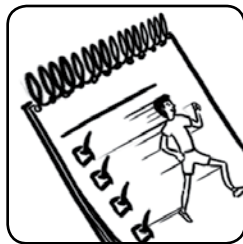
Alagaan ang Iyong Mga Paa



Alagaan ang Iyong Mga Ngipin



Kontrolin ang Stress



Gumawa ng Plano ng Pagkilos para Manatiling Malusog



# Mga Araw na May Sakit

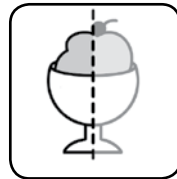
(katuloy)

Kung hindi ka makakain nang normal dahil naduruwal at nasusuka ka, uminom ng mga likido o pumili ng mga pagkaing may mga carbohydrate (1 serving bawat 1-2 oras).

Puwede mong subukan ang mga pagkaing ito:



Gelatin  
1/2 tasa



Ice cream  
1/2 tasa



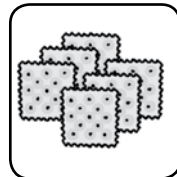
Fruit Juice  
4 na onsa



Gatorade™  
1 tasa



Pudding  
1/2 tasa



6 saltine

Tingnan ang pahina 6, 7, at 8 para sa iba pang pagkaing may mga carbohydrate.



# Mga Araw na May Sakit



Kapag may sakit ka, posibleng tumaas ang antas ng asukal sa iyong dugo nang higit sa karaniwan.



Patuloy na gamitin ang iyong gamot sa diabetes gaya ng karaniwan.



Mas dalasan ang pagsukat sa antas ng asukal sa iyong dugo (bawat 2-4 na oras kung mas mataas ito kaysa sa normal).

Kainin ang mga karaniwang dami ng pagkain sa mga karaniwang oras.



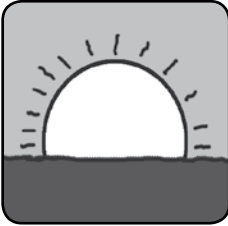
Para hindi ma-dehydrate, uminom ng hindi bababa sa 8 onsa ng mga likidong walang calorie (tubig, broth, diet soda) bawat oras.



# Suriin ang Iyong Asukal sa Dugo

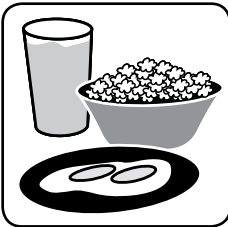
Kailan ko dapat suriin ang antas ng asukal sa aking dugo?

Ano dapat ito?



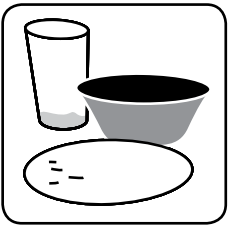
## **Bago mag-almusal (80-130)**

para masimulan mo ang araw nang alam mo ang antas ng asukal sa iyong dugo.



## **Bago kumain (80-130)**

para malaman kung ano ang mga dapat kainin at kung gaano karami ang kakainin.



## **2 oras pagkatapos kumain (<180)**

para malaman kung paano nakakaapekto ang mga pinipili mong pagkain sa antas ng asukal sa iyong dugo.



## **Bago matulog (90-130)**

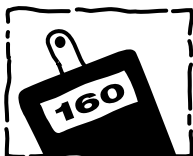
para matapos mo ang araw nang alam mo ang antas ng asukal sa iyong dugo.

# Pag-ehersisyo



**Bakit ako dapat mag-ehersisyo?**

**Pinapababa nito ang antas ng asukal sa iyong dugo.**



Bago Mag-ehersisyo



Pagkatapos Mag-ehersisyo

**Bumubuti ang pakiramdam mo.**

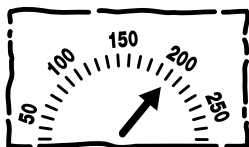


Bago Mag-ehersisyo

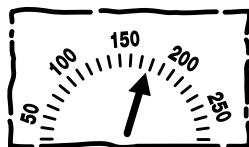


Pagkatapos Mag-ehersisyo

**Nakakatulong ito sa iyong magbawas ng timbang.**



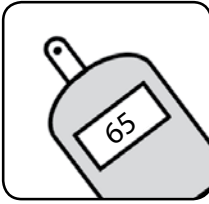
Bago Mag-ehersisyo



Pagkatapos Mag-ehersisyo

# Ano ang dapat kong gawin kung mayroon akong mga sintomas ng mababang antas ng asukal sa dugo?

1



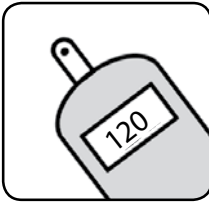
Sukatin ang antas ng asukal sa iyong dugo.

2



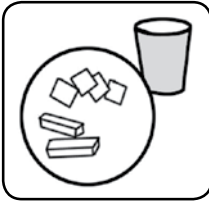
Kung wala pang 70 ang antas ng asukal sa dugo, o kung wala pang 90 ang antas ng asukal sa dugo bago matulog, uminom ng 4 na onsa ng fruit juice, o 4 na onsa ng gatas.

3



Maghintay ng 15-20 minuto at sukatin ulit ang antas ng asukal sa dugo.

4



Kung wala kang balak kumain sa susunod na 1-2 oras, magmeryenda ng keso at cracker, o peanut butter, o 4 na onsa ng gatas.

5



Kainin ang iyong mga meal nang nasa oras.

6



Para sa mga pasyenteng gumagamit ng insulin, magturok ng glucagon kung wala pang 50 ang antas ng asukal sa dugo. Tanungin ang iyong doktor o educator sa diabetes kung paano ito umepekto at kung kailan ito dapat gamitin.

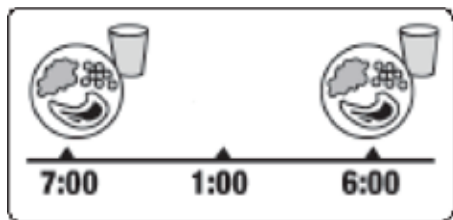


# Mababang Antas ng Asukal sa Dugo

(katuloy)



Ano ang mga sanhi?



Pagpapalampas ng mga meal



Matagal na pag-eehersisyo nang hindi nagmemeryenda



Masyadong matagal na pagkakaantala ng mga meal pagkatapos gumamit ng gamot sa diabetes





# Gaano kadalas dapat ako mag-ehersisyo?

Hindi bababa sa 30 minuto nang 5 araw sa isang linggo.  
Mas tagalan pa kung kaya mo.

## Anong uri ng ehersisyo ang pinakamabuti?

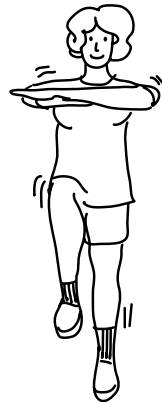
Anumang magagawa mo nang walang pananakit.  
Tanungin ang iyong doktor bago ka magsimula ng programa sa pag-ehersisyo.



Paglalakad



Pagsasayaw



Aerobics



Mag-ehersisyo Habang Nakaupo



Stationary Bike

# Sumunod sa Isang Meal Plan

May mga carbohydrate ang ilang pagkain. Napapataas ng mga pagkaing maraming carbohydrate ang antas ng asukal sa dugo.

Ang isang serving ay katumbas ng 15 gram ng carbohydrate.

Narito ang ilang rekomendasyon:

- Kumain ng 2 hanggang 4 na serving ng pagkaing maraming carbohydrate bawat 4-5 oras.
- Kung masyadong mataas ang antas ng asukal sa iyong dugo, bawasan ang kinakaing serving ng mga pagkaing ito.
- Kumain ng hindi bababa sa 3 meal sa isang araw.

## Mga pagkaing maraming carbohydrate at laki ng serving:

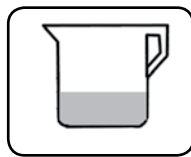
### Grain at Beans



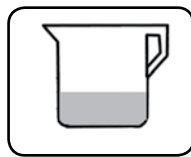
Beans  
1/2 Tasa



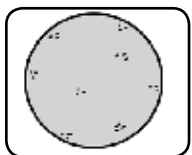
Lentils  
1/2 Tasa



Kanin  
1/3 Tasa



Pasta  
1/3 Tasa



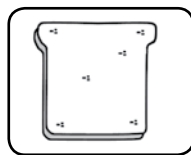
Tortilla  
1 maliit



Hot Cereal  
1/2 Tasa



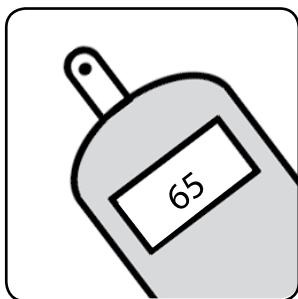
Cold Cereal  
Basahin ang  
label sa pagkain



Tinapay  
1 regular na  
piras



# Mababang Antas ng Asukal sa Dugo



Puwedeng magresulta ang mababang antas ng asukal sa dugo sa ilan sa mga sumusunod na sintomas:



Pagkahilo



Pagpapawis

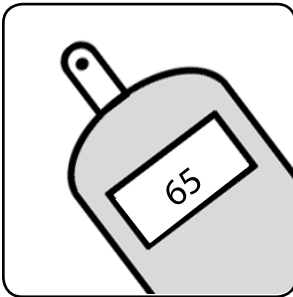


Panginginig



# Emergency na Pangangalaga

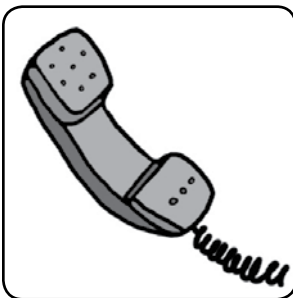
Makakakita sa seksyong ito ng emergency na pangangalaga para sa mga sumusunod na usapin:



Mababang Antas ng Asukal sa Dugo



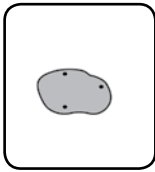
Mga Araw na May Sakit



Saan Hihingi ng Tulong



# Mga Gulay na Maraming Starch



Patatas  
1 maliit



Mais  
1/2 tasa



Green Peas  
1/2 tasa



Sweet  
Potato  
1/3 tasa

---

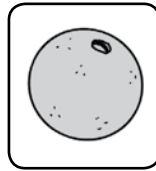
## Mga Prutas at Fruit Juice



Saging  
1 maliit



Mansanas  
1 maliit



Orange  
1 maliit



Mangga  
1/2 maliit



Papaya  
1 tasa



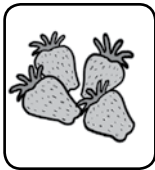
Melon  
1/3 maliit



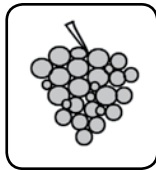
Pakwan  
1 tasa



Fruit Cocktail  
1/2 tasa



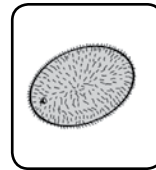
Strawberry  
4 na malaki  
6-7 maliit



Ubas 15



Fruit Juice  
4 na onsa



Kiwi 1

Tandaan: Ang 4 na onsa ay katumbas ng 1/2 tasa.



## Gatas at Yogurt



Gatas  
8 onsa



Yogurt  
may flavor  
(basahin ang  
label sa pagkain)



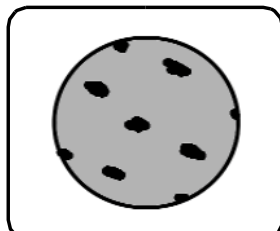
Yogurt  
walang flavor  
6 na onsa

---

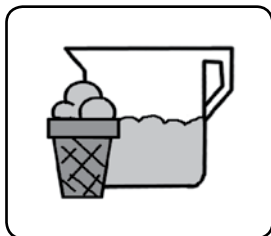
## Matatamis na Pagkain at Panghimagas



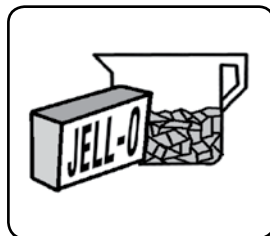
Donut o sweet roll  
1 maliit



Cookie (basahin ang  
label ng pagkain  
para sa kabuuang  
carbohydrate)



Ice Cream  
1/2 tasa



Gelatin  
1/2 tasa

# Pagsusuri sa Ngipin



Sinusuri ng dentista ang iyong ngipin, gilagid, at bibig para malaman kung mayroon kang anumang problema. Kung mayroon, inaayos ang mga nasabing problema. Kahit gumagamit ka ng pustiso, kailangan mo pa ring magpasuri.

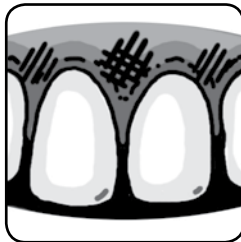
Gaano ko kadalas kailangan ang pagsusuring ito?

Dalawang beses sa isang taon

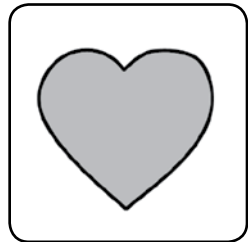
## Bakit ko kailangan ang pagsusuring ito?



Kailangang malusog ang mga ngipin at gilagid para makakain nang walang pananakit.



Puwedeng tumaas ang antas ng asukal sa dugo kapag may sakit sa gilagid



Puwedeng magkaroon ng mga problema sa puso kapag may sakit sa gilagid.



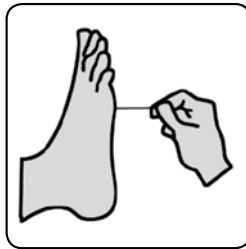
# Pagsusuri sa Paa

## (Monofilament)



### Ano ang pagsusuring ito?

May idinidikit ang doktor o nurse na manipis na nylon filament sa iyong paa. Sasabihin mo sa iyong doktor kung nararamdaman mo ito.



### Bakit ko ito kailangan?

Malalaman mo sa pagsusuring ito kung malusog ang mga nerve sa iyong mga paa. Kung hindi mo mararamdaman ang filament, sasabihin sa iyo ng nurse o doktor kung paano maiiwasan ang mga problema sa paa.

**Gaano kadalas ko ito kailangan?**

Isang beses sa isang taon



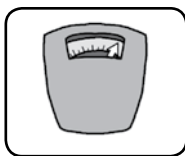


# Alagaan ang Iyong Puso: Cholesterol

## Mga Sanhi ng Mataas na Cholesterol



Kawalan ng pisikal na aktibidad

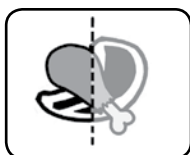


Labis na timbang



Pagpili ng mga pagkaing maraming fat

## Ano ang puwede mong gawin para mabawasan ang iyong cholesterol?



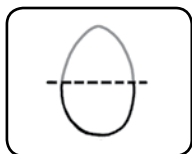
Bawasan ang pagkain ng karne, butter, at keso.



Piliin ang mga pagkaing kaunti lang ang fat, o ang mga pamalit na kaunti lang ang fat.



Dalasan ang pagkain ng oatmeal at beans.



Bawasan ang pagkain ng itlog.



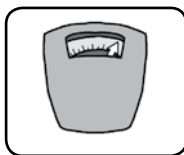
Mag-bake o mag-broil sa halip na magprito.

# Alagaan ang Iyong Puso: Presyon ng Dugo

## Mga Sanhi ng Mataas na Presyon ng Dugo



Paninigarilyo



Labis na Timbang



Kawalan ng pisikal na aktibidad

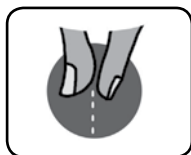


Alak



Masyadong maraming asin

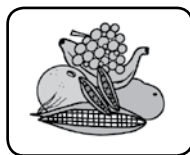
Ano ang puwede mong baguhin sa iyong mga kinakain para mapababa ang presyon ng iyong dugo?



Bawasan ang paggamit ng asin.



Bawasan ang pagkain ng mga naproseso at nakalatang pagkain.



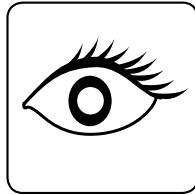
Kumain ng mas maraming gulay at sariwang pagkain.



Piliin ang mga produktong gawa sa dairy na kaunti lang ang fat.

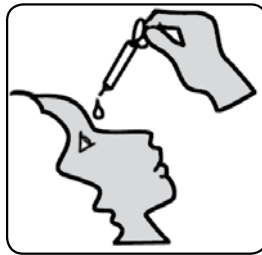


# Pagsusuri nang Naka-dilate ang Mata



## Ano ang pagsusuri habang naka-dilate ang mata?

May mga ipinapatak ang doktor sa iyong mga mata para mag-dilate ang mga ito. Lumalaki ang iyong mga pupil. Magagawa ng doktor na tingnan ang likod ng iyong mata para sa anumang pagbabago.



## Bakit ko kailangan ang pagsusuring ito?

Kung makakakita ng problema ang doktor, puwede niya itong gamutin para maiwasan ang higit pang problema.

**Gaano ko kadalas kailangan ang pagsusuring ito?**

Isang beses sa isang taon



# Microalbumin



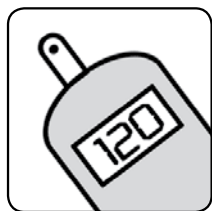
## Bakit ko kailangan ang pagsusuring ito?

Malalaman mo rito kung maayos na gumagana ang iyong mga bato. Sinusukat nito ang dami ng protina sa ihi. Kung maagang matutukoy ang mga problema, maiiwasan ang mga ito sa hinaharap.

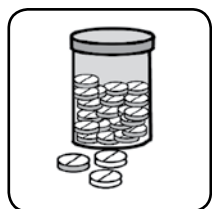
**Gaano kadalas ko ito kailangan?**

Isang beses sa isang taon

## Paano ko mapapanatiling malusog ang aking mga bato?



Panatilihin ang asukal sa iyong dugo sa mainam na limitasyon (tingnan ang pahina 3).



Gamitin ang mga gamot sa presyon ng dugo ayon sa inireseta ng iyong doktor.





# Inumin ang Iyong Gamot



Maraming taong may diabetes ang umiinom ng mga pill para makontrol ang asukal sa kanilang dugo. Nagtuturok naman ng insulin ang iba. Sinasabi sa iyo ng sumusunod na gabay kung kailan dapat inumin ang gamot mo.



## Glipizide

Inumin 30 minuto bago kumain.



## Glyburide

### Metformin (Glucophage)

Inumin kasabay ng pagkain.



## Actos, Avandia

Inumin sa parehong oras bawat araw.



## Insulin

Kailangan mong malaman ang uri ng insulin at kung paano ito umepekto sa iyong katawan (mabilis o mabagal umepekto, o kumbinasyon). Tanungin ang iyong doktor o educator sa diabetes kung paano ito umepekto at kung kailan ito dapat gamitin.

# Alagaan ang Iyong Mga Paa



Narito ang ilang bagay na puwede mong gawin para mapangalagaan ang iyong mga paa.



Alisin ang iyong mga sapatos at medyas sa bawat pagpapatingin sa doktor. Hilingin sa doktor na suriin ang iyong mga paa.



Hugasan ang iyong mga paa gamit ang maligamgam na tubig araw-araw. Patuyuin ang mga ito nang mabuti, lalo na ang pagitan ng mga daliri.



Gumamit ng moisturizing lotion, pero hindi sa pagitan ng mga daliri.



Suriin ang iyong mga paa araw-araw para sa mga sugat, pasa, paltos, pamumula, at pamamaga.

# Presyon ng Dugo

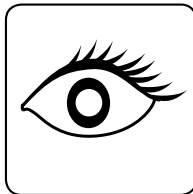


## Bakit masama ang mataas na presyon ng dugo?

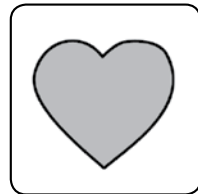
Puwede itong magdulot ng mga malalang problema sa mga sumusunod na organ:



Mga bato



Mga mata



Puso

Ano ang mainam na antas para sa presyon ng dugo?

Wala pang 140/90

## Ano ang puwede kong gawin kung masyado itong mataas?



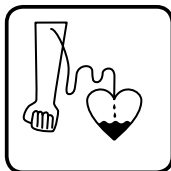
Inumin ang iyong mga gamot sa presyon ng dugo gaya ng sinabi. Bumuo ng plano sa pag-eehersisyo sa pamamagitan ng pakikipag-usap sa iyong doktor.

Para sa higit pang impormasyon, tingnan ang pahina 10.



# Cholesterol

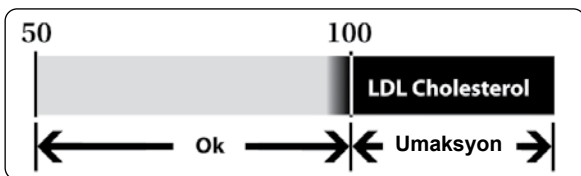
(lipid panel, fat)



## Ano ang cholesterol?

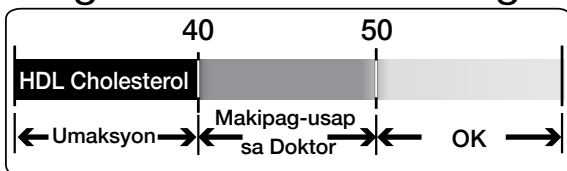
Isa itong substance na mistulang wax na nakakapigil sa pagdaloy ng mga dugo sa iyong mga artery. Ang hindi mainam na cholesterol (LDL) ay puwedeng magdulot ng mga problema sa puso. Inaalís naman ng mainam na cholesterol (HDL) ang hindi mainam na cholesterol (LDL).

## Ano ang mainam na antas ng LDL?



Wala pang 100/OK Mahigit 100/Mataas

## Ano ang mainam na antas ng HDL?



Wala pang 40/Mababa

Mahigit 50/OK

Gaano kadalás ko dapat suriin ang antas ng aking LDL at HDL?

Isang beses sa isang taon

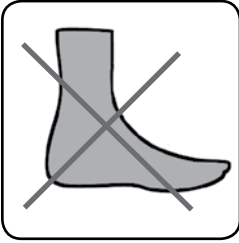
Para sa higit pang impormasyon, tingnan ang pahina 9.





# Alagaan ang Iyong Mga Paa

(katuloy)



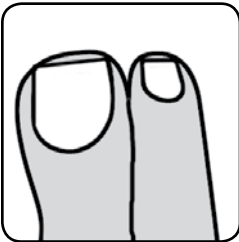
Huwag maglakad nang nakayapak.



Magsuot ng mga sapatos na sakto ang fit.



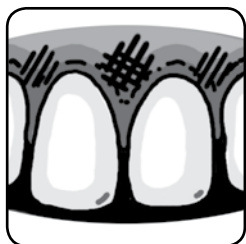
Tingnan ang loob ng iyong mga sapatos bago isuot ang mga ito. Posibleng may makasugat sa iyo.



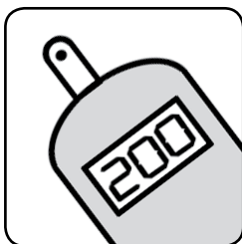
Gupitin ang iyong mga kuko nang padiretso, gaya ng ipinapakita.

# Alagaan ang Iyong Mga Ngipin

Bakit ito mahalaga?



Puwede kang magkaroon ng mga impeksyon sa giligid. Puwede itong magdulot ng pananakit at pagkaalis ng ngipin.



Puwedeng mapataas ng mga impeksyon ang antas ng asukal sa iyong dugo.

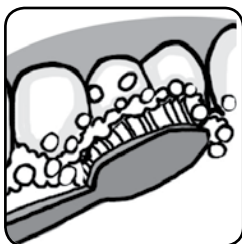


Dumadami ang bacteria sa bibig kapag mataas ang antas ng asukal sa dugo. Nagresulta ito sa pagkabulok ng ngipin.

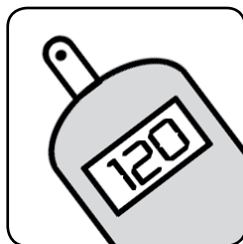
Ano ang dapat kong gawin?



Gumamit ng dental floss araw-araw.



Magsepilyo nang 2 minuto o higit pa, nang hindi bababa sa dalawang beses sa isang araw.



Panatiliing kontrolado ang antas ng asukal sa dugo.



# A1C



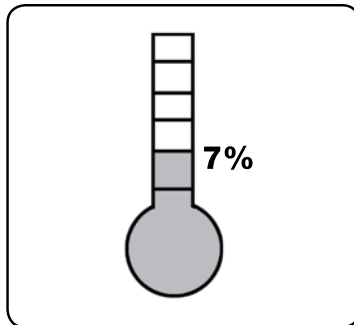
## Ano ang A1C?

Sinasabi sa iyo ng A1C test kung gaano kahusay ang pagkontrol sa antas ng asukal sa iyong dugo sa nakalipas na 3 buwan. Nakakatulong ito sa iyong doktor na pagpasyahan ang iyong plano sa paggamot.

### Gaano kadalas ko ito kailangan?

Hindi bababa sa dalawang beses sa isang taon, at mas madalas pa kung minsan.

## Ano ang mainam na antas ng A1C?

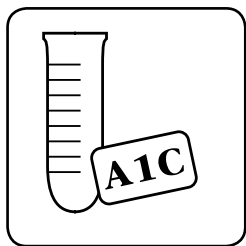


Mahigit sa 7% = Umaksyon

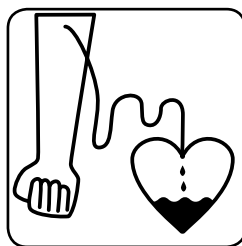
Wala pang 7% = Mainam



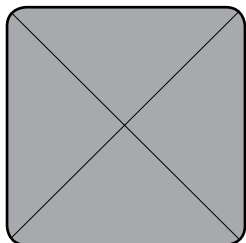
# Mga Pagsusuring Kailangan Mo



A1C



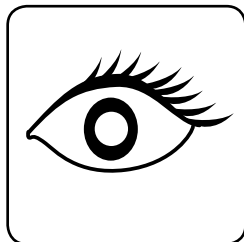
Cholesterol  
(lipid panel, fat)



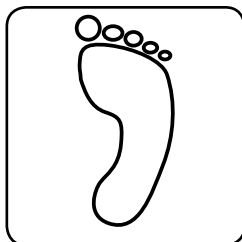
Presyon ng  
Dugo



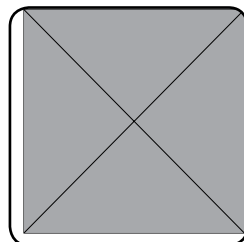
Microalbumin



Pagsusuri nang  
Naka-dilate ang  
Mata



Pagsusuri sa Paa  
(monofilament)



Pagsusuri sa  
Ngipin

Gamitin ang card sa dulo ng brochure para masubaybayan ang iyong mga pagsusuri.





# Kontrolin ang Stress

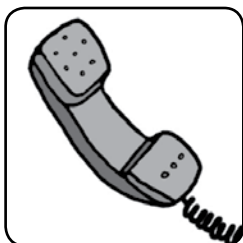
Puwedeng mapatindi ng stress ang diabetes.

Puwedeng mapataas ng stress ang antas ng asukal sa iyong dugo.

## Ano ang puwede kong gawin?



Subukang magkaroon ng positibong pananaw.



Makipag-usap sa iyong kaibigan o pamilya.



Mag-ehersisyo.

## Depresyon

### Paano ko malalaman kung mayroon akong depresyon?

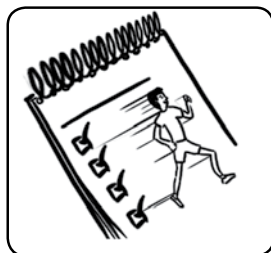
- Sa nakalipas na buwan, madalas ka bang nakaramdam ng lungkot, depresyon, o kawalan ng pag-asa?
- Sa nakalipas na buwan, madalas ka bang nawalan ng interes sa mga bagay-bagay?



Kung "oo" ang isinagot mo sa alinman sa mga tanong, kausapin ang iyong doktor.

# Gumawa ng Plano ng Pagkilos para Manatiling Malusog

Ang plano ng pagkilos ay nagbibigay sa iyo ng mga detalyadong hakbang para matulungan kang kontrolin ang iyong diabetes at manatili kang malusog.



Kasama dapat sa iyong plano ng pagkilos ang mga sumusunod:

- Anong pagkilos ang gagawin ko?
- Gaano kadalas o katagal mo gagawin ang partikular na pagkilos.
- Kailan mo gagawin ang partikular na pagkilos.

Ang iyong plano ng pagkilos ay dapat:

- **Kanais-nais** (gusto mong gawin para makontrol ang iyong diabetes)
- **Makatotohanan** (kaya mong gawin)
- **Partikula** (napakakongkreto)



# Gumawa ng Plano ng Pagkilos para Manatiling Malusog

(katuloy)

Para magawa ang iyong plano, itanong ang mga ito sa iyong sarili:

## Ano ang mismong gagawin ko?

- Maglalakad ako.
- Babawasan ko ang mga kinakain ko.

## Gaano kadalas o katagal ko itong gagawin?

- Maglalakad ako nang 20 minuto.
- Kakain ako ng hindi hihigit sa 2 maliit na tortilla o 1 tortilla na may katamtamang laki.

## Kailan ko ito gagawin?

- Maglalakad ako nang 20 minuto sa umaga pagkatapos mag-almusal.
- Kakain ako ng hindi hihigit sa 2 maliit na tortilla o 1 tortilla na may katamtamang laki sa bawat meal

**Huwag kalimutang itanong sa iyong sarili ang mga sumusunod:  
Ano • Paano • Kailan**

