

# Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường: Kế Hoạch Hành Động để Kiểm Soát Đường Huyết của Tôi

Tôi sẽ hỏi bác sĩ của tôi

- Mục tiêu A1c của tôi là gì? \_\_\_\_\_
- Mục tiêu đường huyết của tôi trước bữa ăn là bao nhiêu (kiểm tra tại nhà)? \_\_\_\_\_
- Mục tiêu đường huyết của tôi vào giờ đi ngủ là bao nhiêu (kiểm tra tại nhà)? \_\_\_\_\_

Tôi sẽ thực hiện theo ba mục tiêu sau đây trong hai tuần sắp tới để kiểm soát đường huyết của tôi.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Lưu ý: Chọn những điều mà quý vị thật sự muốn làm. Ví dụ, tôi sẽ ăn rau trong các bữa ăn hàng ngày của tôi.

Sau đây là ba người có thể giúp tôi thực hiện những việc này (như người bạn, đồng nghiệp, bác sĩ)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Những lý do chính giúp tôi duy trì tốt mức đường huyết của tôi

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



Tôi sẽ xem lại kế hoạch này trong vòng hai tuần. Ngày đầu tiên xem

lại kế hoạch: \_\_\_\_\_

Vào thời điểm này, tôi sẽ xem điều gì hiệu quả và điều gì không hiệu quả. Tôi sẽ thay đổi điều không hiệu quả. Tôi sẽ tự thưởng cho mình vì điều mà tôi đã có thể làm được. Phần thưởng cho tôi sẽ là \_\_\_\_\_. Tôi sẽ tiếp tục thực hiện theo những mục tiêu của tôi thêm 10 tuần nữa. Mất khoảng ba tháng để bắt cứ sự thay đổi hành vi nào trở thành một thói quen.

Tôi biết rằng những mục tiêu của tôi sẽ thay đổi theo thời gian. Tôi sẽ viết ra một kế hoạch mới ít nhất mỗi ba tháng. Tôi sẽ đăng kế hoạch hành động của tôi ở nơi mà tôi sẽ nhìn thấy nó thường xuyên. ***Tôi có thể làm được việc này!***

Chữ ký: \_\_\_\_\_

Ngày: \_\_\_\_\_



Mọi Dữ Liệu trong tờ rơi này chỉ dành cho mục đích thông tin. Nó không thay thế lời khuyên của bác sĩ.

Hộp đồng được hiệu chỉnh từ Trang Mạng của Ban Tiểu Đường Quốc Gia