

# 控制糖尿病：我的血糖控制行動計劃

本人將諮詢我的醫師

- 我的 A1c 目標是什麼？ \_\_\_\_\_
- 餐前血糖是多少（在家測試）？ \_\_\_\_\_
- 睡前血糖是多少（在家測試）？ \_\_\_\_\_

在接下來的兩週內，我將努力實現以下三個目標，以控制血糖。

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

注意：選擇您真正想做的事。例如，我將在日常飲食中吃蔬菜。

以下 3 人可幫助我完成這些事情（例如朋友、同事、醫師）。

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

讓血糖保持在良好範圍內的主要原因。

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



我將在兩週內審閱此計劃。首次審閱日期： \_\_\_\_\_

屆時，我將查看什麼有效果，什麼沒有效果。我將變更沒有效果的事項。

我將對自身已做到的事獎勵自己。我的獎勵將是 \_\_\_\_\_。

我將繼續努力 10 週時間以實現目標。讓任何行為改變習慣大約需要三個月。

我知道目標會隨著時間而改變。我將至少每三個月制定一個新計劃。我將把行動計劃放在經常能看到的地方。**我能做到！**

簽名： \_\_\_\_\_

日期： \_\_\_\_\_



本手冊上的所有材料僅供參考。本文件不取代醫師的建議

合約改編自全國糖尿病資訊交換中心網站 (National Diabetes Clearinghouse Website)