

Моя цель по самоконтролю сахарного диабета

Полное имя пациента _____ Дата рождения _____ КАРТА № _____



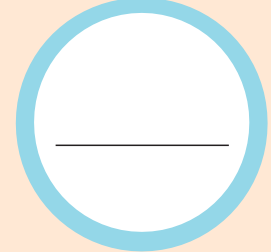
Увеличить количество фруктов и овощей



Быть физически активным



Принять мое лекарство



ДРУГОЕ



Следить за уровнем глюкозы в крови и артериальным давлением



Справляться со стрессом



Ограничить употребление алкоголя и сладких напитков



Бросить курить/вейпинг

Один из способов, с помощью которого я хочу улучшить свое здоровье — это (например, быть более активным):

Моя цель на эту неделю (например, прогулка 4 раза):

Когда я это сделаю (например, утром перед завтраком): _____

Где я буду это делать (например, в парке): _____

Как часто я буду это делать (например, с понедельника по четверг): _____

Что может помешать моему плану (например, в один день я должен отвезти детей в школу):

Как я могу обойти это препятствие (например, я выберу дни, когда я не отвожу их в школу):

Насколько я уверен(а), что смогу достичь этой цели: _____ обвести один вариант

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Совсем не уверен(а)		- Едва			Немного Уверен(а)			Очень уверен(а)		Полная уверенность

План последующих действий (как и когда): _____