

Smart Goals for Diabetes

أهداف ذكية للسكري

الأشخاص الذين يختارون أهدافهم بدعم من أطبانهم وفريق العناية يتحسنون من الأمراض طويلة المدى، ولكن يجب أن تقرر

بعض الامثلة للأمور التي يمكنك القيام بها وتشمل الآتي.....



ماذا سوف تفعل؟



الغذاء

النشاط البدني

الأدوية

المراقبة الذاتية

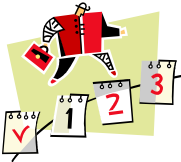
الكشف اليومي
للقدمين



متي سوف تعمل ذلك؟



أين سوف تعمل ذلك؟



كيف سوف تعمل ذلك؟



لماذا كان من المهم أن افعل ذلك؟

فحص تقدمك نحو بلوغ هدفك مهم لنجاحك

خطتنا للمتابعة معك هي كلاتي :

★ قد لا تنجح في البداية

★ يمكنك دائما البدء مجدداً

★ كل يوم هو فرصة جديدة لعمل شيء جيد لنفسك