

# 糖尿病的明智目標

能夠選擇自己的目標加上來自於他們的醫師及照顧小組的支持，這樣的病人對長期疾病的處理較好。然而，您必須決定您願意並有能力做什麼樣的改變。在接下來的兩週內什麼是您想做來改進您的健康的一件事？

您能做的事包括這些例子 . . . . .



您將能做什麼？



飲食



身體的活動



藥物



自我監測



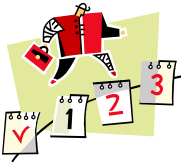
每日查腳



您何時可做？



您在哪兒做？



您將怎麼做？



我做此事為什麼是重要的？

您成功的關鍵在於查看您趨向目標的進展。我們追蹤您的計畫是：\_\_\_\_\_

- ★ 您起初可能不成功
- ★ 您可隨時從頭開始
- ★ 每一天都是您為自己做些好事的新機會