

## Objectifs Intelligent pour le Diabète

Les gens qui choisissent leur propre objectif avec le support de leurs docteurs et l'équipe de soins peuvent faire mieux avec les maladies à long terme. Toutefois, vous devez décider quels changements vous êtes prêt et capable de faire. Quelle est la chose que **vous** voudriez faire dans les deux prochaines semaines pour améliorer votre santé?

### Quelques exemples de choses que vous pouvez faire inclus



Qu'allez-vous faire?



Diète



Activité  
physique



Médicaments



Auto-  
équilibre



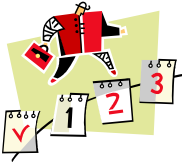
Examin  
journalier  
des pieds



...Quand allez-vous le faire?



Où allez-vous le faire?



Comment allez-vous le faire?



Pourquoi est-ce important  
que je le fasse?

Évaluer vos progrès en vue d'atteindre votre objectif est important pour votre réussite.

Notre plan de suivis avec vous est: \_\_\_\_\_

- ★ Vous ne réussirez peut-être pas la première fois.
- ★ Vous pouvez toujours recommencer.
- ★ Chaque jour est une nouvelle chance de faire quelque chose de bien pour vous-même.