

糖尿病患者の目標

医師やケアチームの協力と共に自分で自分の目標を立てる患者は、長期の疾患とより良く生活できます。しかし、何を变えたいか、何を变えられるかは、あなた自身が判断しなければいけません。健康改善の為、今から二週間行う目標を一つ考えてみてください。

目標の例：



目標行動の内容



食事



運動



薬



自己測定



足の
日常点検



いつ行いますか。



どこで行いますか。



どうやって行いますか。



なぜこの行動が大切なので
しょうか。

成功するためにも、目標に向けての進歩の経過をチェックすることが大切です。
達成への経過チェックの計画: _____

- ★ 一回目で成功するとは限りません。
- ★ **いつでも最初からやり直せます。**
- ★ 一日一日が自己改善への新たなチャンスです。