লক্ষ্য	
1	আমি আমার A1c কমানোর জন্য কঠোর পরিশ্রম করব। আমি আমার সমস্ত মেডিকেয়ার ও দলগত অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলি রক্ষা করব।
2	আমি _____ কে একটি ব্যায়াম টি শার্টে বেঁধে নেব এবং এটি _____ মিনিট করে, সপ্তাহে বার করব। _____
3	আমি আমার সমস্ত শর্করার প্রতার ইনসুলিন দিয়ে প্রশমিত করব।
4	আমি সপ্তাহে _____ বার ব্লেকফাস্ট বা প্রাতঃরাশ করব।
5	আমার প্লেক সবজেয়ে ভালো ওজন বজায় রাখার জন্য আমি স্বাস্থ্যকর খাবারগুলি বেছে নেব।
6	আমি প্রতি বছর আমার চোখ পরীক্ষা করাব।
7	আমি আমার ডাঁতার বা নার্সের নির্দেশমত রক্তের সুগার পরীক্ষা করাব এবং আমার লেখার জায়গায়
8	আমি প্রতি বছর আমার দন্তচিকিৎসককে দেখাব।
9	আমার লক্ষ্যগুলি অর্জনে সফল হলে, আমি আমার ডাঁতার বা নার্সের সাথে কথা বলব।
10	আমি করব _____

নিজের যত্ন নেওয়া

রক্তের শর্করা পরীক্ষা প্রতিবার আমার সময় মিটার ও পুস্তিকাটি নিয়ে আসব

- ব্লেকফাস্টের আগে
- দুপুরের খাবারের আগে
- রাতের খাবারের আগে
- শোয়ার সময়ের হালকা খাবারের আগে
- সপ্তাহে একবার রাত 3টায়
- রক্তে নিম্ন মাত্রার সুগার থাকার চিকিৎসা করার 15-30 মিনিট পর

মূত্রের কিটোন পরীক্ষা

- যদি রক্তে সুগারের পরিমাণ 240 এর বেশী হয়
- আপনি যদি অসুস্থ হয়ে পড়েন এবং ভালো বোধ না করেন
- পেটে ব্যথা হওয়া ও বমি করা

মূল খাবার/হালকা খাবার

প্রাতঃরাশ - হালকা খাবার - দুপুরের খাবার - হালকা খাবার - রা তের খাবার - হালকা খাবার

নিম্ন মাত্রার রক্তের সুগার

আপনি যদি সতর্ক থাকেন এবং কখা বলেন

- 4 ওন্স জুস বা
- 8 ওন্স দুধ বা
- 6-8 ওন্স সাধারণ সোডা বা
- 3টি গ্লুকোজ ট্যাবলেট বা গ্লুকোজ জেলের টিউব

যদি নিশ্চিত সতর্ক না হয় বা চিকিৎসা প্রত্যাখান করে - 911-এ ফোন করুন এবং গ্লুকাগন ইনজেকশন টিম ব্যবহার করুন।

স্ব-তত্ত্বাবধান পরিকল্পনা সম্পর্কে সমস্ত কিছু

আমার নাম _____

আমার বয়স ____বছর।

আমার মেডিক্যাল রেকর্ড # হল _____

ইনসুলিনের ডোজ	প্রাতঃরাশের আগে	দুপুরের খাবারের আগে	রাতের খাবারের আগে	শোয়ার সময়ের স্ন্যাক্সের আগে
ল্যান্টাস, NPH নভোলগ 70/30, হুমালগ 75/25				

স্লাইডিং স্কেল নিয়মিত / হুমালগ/ নভোলগ/ অ্যাপিডা

গ্লুকোজের মাত্রা	প্রাতঃরাশের আগে	দুপুরের খাবারের আগে	রাতের খাবারের আগে	শোয়ার সময়ের স্ন্যাক্সের আগে

শুধু আমার জন্য!

A1c লক্ষ্য	আমার A1c
স্বাভাবিক ব্লাড সুগার 80-120 মিগ্রা/ডে.লি.	আমার ব্লাড সুগার -

আমার তত্ত্বাবধান দল

ডাক্তার : _____

ফোন # _____

নার্স : _____

ফোন # _____

শিক্ষাকর্মী : _____

ফোন # _____

সমাজ কর্মী : _____

ফোন # _____

ডায়াটেশিয়ান : _____

ফোন # _____

স্কুল নার্স : _____

ফোন # _____

ক্লিনিক ফোন # _____

পেডিয়াট্রিক ER ফোন # _____