目標 1	我會努力降低我的 Alc（糖化血色素值）。我會參加所有醫療預約及團體預
目標 2	我會選擇 _____ 為運動項目，並且每次從事_____分鐘，每週進行 _____次。
目標 3	我會在攝取所有碳水化合物時
目標 4	我每週將會吃____次早餐。
目標 5	我會選擇健康的食物以便維持最佳體重。
目標 6	我每年會作一次眼睛檢查。
目標 7	我會遵照醫師或護士的指示檢查血糖值，並將結果紀錄在日誌內。
目標 8	我每年都會去檢查牙齒。
目標 9	當我在達成目標時遇到困難，我會與醫師或護士討論。
目標 10	我會_____

只為我自己!

Alc 目標	我的Alc
正常血糖值 80-120mg/dl	我的血糖值 -

我的健康護理團隊

醫師:
電話號碼:
護士:
電話號碼:
教育者:
電話號碼:
社工人員:
電話號碼:
營養師:
電話號碼:
學校護士:
電話號碼:

診所電話號碼
_____
小兒科急診室電話號碼
_____

己自我顧照

血液葡萄糖檢查 每次就診都要攜帶檢測儀及小手冊

- 早餐前
- 午餐前
- 晚餐前
- 睡前點心
- 每週一次凌晨 3 點時
- 低血糖照護後 15-30 分鐘

尿酮檢查

- 如果血糖高於 240
- 如果你生病了且感覺不適
- 如果你胃部不適或嘔吐

正餐/點心

早餐-點心-午餐-點心-晚餐-點心

低血糖

如果你很清醒並能夠說話

- 4 盎司的果汁**或是**
- 8 盎司的牛奶**或是**
- 6-8 盎司的一般汽水**或是**
- 3片葡萄糖錠或管狀葡萄糖膠

如果孩子並不清醒或拒絕治療–
撥打911並使用胰高血糖素（glucagon）緊急救護包。

以我為本健康護理計畫

本人姓名為 _____
目前 ____ 歲
我的醫療紀錄號碼是 _____
今天的日期是 ____/____/____

胰島素 劑量	早餐前	午餐前	晚餐前	睡前點心
Lantus、NPH Novolog 70/30、Humalog 75/25				

計算尺 —般 / HUMALOG / NOVOLOG / APIDA

葡萄糖水平	早餐前	午餐前	晚餐前	睡前點心