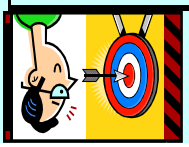
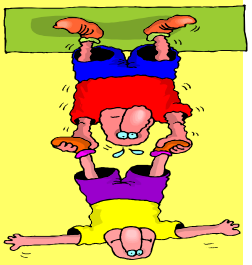
	मैं A1c को कम करने के लिए काफी मेहनत करुंगा। मैं अपनी सभी चिकित्सा और समूह संबंधी एप्वाइंटमैन्ट (नियुक्तियों) को पूरा करुंगा।
	अपनी एक्सरसाइज के लिए _____ का चयन करुंगा तथा _____ मिनटों के लिए सप्ताह में _____ बार करुंगा।
	मैं अपनी सभी कार्ब्स को इन्सुलिन से कवर करुंगा।
	मैं सप्ताह में _____ बार नाश्ता करुंगा।
	अपना वजन उचित रखने के लिए मैं स्वास्थ्कर भोजन करुंगा।
	मैं प्रति वर्ष अपनी आंखों की जांच करवाऊंगा।
	डॉक्टर अथवा नर्स के अनुदेश के अनुसार मैं अपनी रक्त शर्करा (ब्लड शुगर) की जांच करुंगा तथा इन्सुलिन की मात्रा को लॉग में दर्ज करुंगा।
	मैं प्रतिवर्ष अपने दांतों की जांच करुवाऊंगा।
	जब मुझे अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में कठिनाई होगी तो मैं डॉक्टर अथवा नर्स से बात करुंगा।
	मैं _____ करुंगा।
लक्ष्य 1	
लक्ष्य 2	
लक्ष्य 3	
लक्ष्य 4	
लक्ष्य 5	
लक्ष्य 6	
लक्ष्य 7	
लक्ष्य 8	
लक्ष्य 9	
लक्ष्य 10	

केवल मेरे लिए !



A1c लक्ष्य	मेरा A1c
सामान्य रक्त शर्करा (ब्लड शुगर) 80-120 mg/dl.	मेरी रक्त शर्करा (ब्लड शुगर) -

मेरी देखभाल टीम



डॉक्टर : _____
फोन # _____

नर्स : _____
फोन # _____

शिक्षक : _____
फोन # _____

डिलीनिक फोन #

_____
बाल रोग विशेषज्ञ फोन #

सामाजिक कार्यकर्ता : _____
फोन # _____

आहार विशेषज्ञ : _____
फोन # _____

सामाजिक नर्स : _____
फोन # _____

मेरी देखभाल योजना के संबंध में जानकारी

मेरा नाम _____ है।
मैं _____ वर्ष का हूं।
मेरा चिकित्सा रिकार्ड _____ है।
आज की तारीख ___/_____/_____ है।

इन्सुलिन की खुराक	सुबह के नाश्ते से पहले	दोपहर के भोजन से पहले	रात के भोजन से पहले	रात को सोते समय हल्का नाश्ता से पहले
ल्न्टेस, NPH नोवोलोग 70/30, हमलोग 75/25				

स्लाईडिंग स्केल निर्माण / हमलोग / नोवोलोग / ए पी आई जी ए

शर्करा (ग्लूकोज) का स्तर	सुबह के नाश्ते से पहले	दोपहर के भोजन से पहले	रात के भोजन से पहले	रात को सोते समय हल्का नाश्ता से पहले

अपनी देखभाल करना

रक्त शर्करा (ब्लड शुगर) जांच हर बार अपने साथ मीटर और पुस्तिका साथ लाएं

- नाश्ते से पहले
- दोपहर के भोजन से पहले
- रात के भोजन से पहले
- रात को सोते समय नाश्ता लेने से पहले
- सप्ताह में एक बार सुबह 3 बजे
- ब्लड शुगर (रक्त शर्करा) कम होने का उपचार करने के 15-30 मिनट बाद।

पेशाब किटोन जांच

- यदि ब्लड शुगर (रक्त शर्करा) 240 से अधिक है तब
- यदि आप बीमार हैं और स्वस्थ महसूस नहीं कर रहे हैं, तब
- यदि आपका पेट खराब है अथवा आप को उल्टी आ रही है

भोजन/नाश्ता

नाश्ता - हल्का नाश्ता - दोपहर का भोजन- हल्का नाश्ता - रात का भोजन- हल्का नाश्ता

ब्लड शुगर (रक्त शर्करा) का कम होना

यदि आप सजग हैं और बातचीत कर रहे हैं.

- 4 आऊंस जूस अथवा
- 8 आऊंस दूध अथवा
- 6-8 आऊंस नियमित सोडा अथवा
- ग्लूकोज की 3 गोलियां या ग्लूकोज जेल की ट्यूब

यदि बच्चा सजग नहीं है अथवा उपचार के लिए इंकार करता है तो 911 पर सम्पर्क करें तथा ग्लूकागोन आपातकालीन किट का प्रयोग करें।