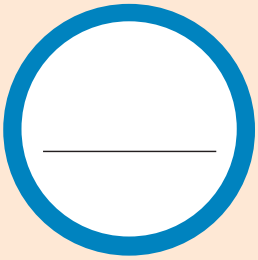
糖尿病的自我監控目標

飲食更健康

多運動

服藥控制病情



其它

監控我的
血糖和血壓

克服精神壓力

限制飲酒

戒煙

我想採取一項措施來改善自己的健康狀況（例如：多運動），這項措施是：

_____

我這週的目標是（例如：步行4次）：

_____

我什麼時候做（例如：早上吃早飯前）：_____

我在哪裡做（例如：在公園裡）：_____

我哪幾天做（例如：週一到週四）：_____

會有什麼事情讓我做不了（例如：某一天我必須送小孩去學校）：

_____

我怎麼解決這類問題（例如：我會選擇不送小孩去學校的日子）：

_____

我對實現這一目標的信心有多大：*請在你認為的程度所代表的數字上劃圈*

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
根本沒有		一點點			有點信心			很有信心		完全有信心

後續計劃（怎麼做以及什麼時候做）：_____

HPD1X25-82-04.06 (Chinese)