

# 糖尿病的自我監控目標



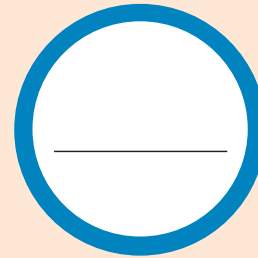
飲食更健康



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）：