

	Mwen va _____	Objektif 10
	Mwen va pale ak dokite oswa enfimye mwen le mwen gen pwoblem pou atenn objektif mwen yo	Objektif 9
	Mwen va al konsiltie dantits mwen chak ane	Objektif 8
	Mwen va tcheke nivo sik nan san mwen jan dokite oswa enfimye an preskri mwen epi mwen va ekri rezilta an nan kanè mwen	Objektif 7
	Mwen va fe yon egzamen pou je chak ane.	Objektif 6
	Mwen va chwazi manje ki bon pou lasante pou mwen kapab kenbe pi bon pwa	Objektif 5
	Mwen va manje dejene _____ fwa pa semèn.	Objektif 4
	Mwen va kouvri tout kab yo avèk ensilin.	Objektif 3
	Mwen va chwazi _____ kom egzèsis epi mwen va fe _____ minit, _____ fwa pa semèn	Objektif 2
	Mwen va fe anpil jefou pou fe A1c mwen bese. Mwen va respkite tout randevou ak dokite mwen avèk randevou an gwoup mwen yo	Objektif 1

Pran Swen Tèt Mwen

- Anvan Dejène
- Anvan Lench
- Anvan Soupe
- Ti Goute anvan Lè Dòm!
- Anvan Soupe
- Anvan Lench
- Anvan Dejène

Tès Glisemi Vini avèk mezi epi ti liv lan nan chak vizit

Tès Kèton nan Pipi

- Si nivo sik nan san pi wo pase 240
- Si ou malad epi ou pa santi ou byen
- Si ou gen malvant oswa si w ap vomit

Manje/Esnak

Dejene-Esnak-Lench-Esnak-Soupe-Esnak

Nivo Sik Ba

Si je ou kale epi ou ap pale

- 4ons ji OSWA
- 8ons lèt OSWA
- 6-8 ons soda nòmval OSWA
- 3 tablièt glikoz oswa tib jèl glikoz

Si timoun nan pa gen tout sans li oswa si li refize tretman-Rele 911 epi itilize twous ijans glikagòn lan.

POU MWEN SÈLMAN!

Objektif pou A1c	A1c Mwen
Nivo nòmval sik nan san 80-120mg/dl	Nivo sik nan san mwen -

Ekip Swen Mwen

Doktè: _____
Nimewo Telefòn _____

Enfimyè: _____
Nimewo Telefòn _____

Edikate: _____
Nimewo Telefòn _____

Travayè Sosyal: _____
Nimewo Telefòn _____

Dyètetisyen: _____
Nimewo Telefòn _____

Enfimyè Lekòl: _____
Nimewo Telefòn _____

Nimewo Telefòn Klinik lan _____

Nimewo Telefòn IJANS Pedyat lan _____

Plan Swen Sante Espesyalman pou mwen

Mwen rele _____
Mwen gen _____ an.
Nimewo dosye medikal mwen se _____
Jodiya se ____/____/____

ENSILIN DÒZ	Anvan Dejène	Anvan Lench	Anvan Soupe	Ti Goute anvan Lè Dòm
Lantus, NPH Novolog 70/30, Humalog 75/25				

RÈG POU KALKILE / IMALÒG/NOVOLOG / APIDA NÒMAL

Glikoz Nivo	Anvan De-jene	Anvan Lench	Anvan Soupe	Ti goute anvan Lè Dòm