














CONTACT NEMS 聯絡東北: 1-888-500-1886 WWW.NEMS.ORG

Diabetes can lead to many serious complications, from gum disease to retinal damage. It can also increase your risk of heart disease. With the help of your providers at NEMS, you will be able to manage your own diabetes. The followings are a few important goals. Please choose 3 or more goals to follow. Accomplish them by the goal date YOU feel most confident and comfortable setting.












#	Goals
1 	I will exercise to increase my heart rate for at least 30 minutes a day, 5 days a week.
2 	I will follow my low fat, low salt and low sugar diabetic diet. I will control my portion size.
3 	I will check my blood sugar as directed by my doctors.
4 	I will complete a lab test to check for my Hemoglobin A1C (HbA1c) levels at least once a year or twice a year and 3 months apart.
5 	I will complete a lab test to check for my LDL levels at least once a year.
6 	I will check my feet daily. If I find sores or an irritation, I will go see my doctor.
7 	I will visit the eye specialist once a year or as suggested by my doctor.
8 	I will see my dentist once a year for a comprehensive exam or as suggested by my doctor.
9 	I will follow my doctors' instructions and take the medications my doctors prescribe.
10 	I will keep my appointments and regularly see my doctor for diabetic management.
11 	I will quit smoking.

請注意，此信息並不是用作診斷健康問題或用作取代專業醫護人員的意見。若您根據此信息作出任何決定，東北醫療中心不會就此承擔任何責任。
Please note that this information is not intended to diagnose health problems or to replace the advice of a health care professional.
North East Medical Services disclaims any liability for the decisions you make based on this information.



CONTACT NEMS 聯絡東北: 1-888-500-1886 WWW.NEMS.ORG

La diabetes puede provocar muchas complicaciones graves, desde enfermedad de las encías hasta daño en la retina. También puede aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca. Con la ayuda de sus proveedores de salud en NEMS, usted podrá controlar su propia diabetes. A continuación, se presentan algunos objetivos importantes. Por favor elija tres (3) o más objetivos para seguir. Cúmplalos antes de la fecha objetivo que USTED considere más adecuada y con la que se sienta más seguro y cómodo.

#	Objetivos
1	 Haré ejercicio para aumentar mi frecuencia cardíaca durante al menos 30 minutos al día, 5 días a la semana.
2	 Seguiré una dieta para la diabetes baja en grasa, baja en sal y baja en azúcar. Controlaré el tamaño de las porciones.
3	 Mediré mi nivel de azúcar en la sangre según las indicaciones de mis médicos.
4	 Me realizaré un análisis de laboratorio para verificar mis niveles de hemoglobina A1C (HbA1c) al menos una vez al año o dos veces al año, con un intervalo de 3 meses entre cada prueba.
5	 Me realizaré un análisis de laboratorio para verificar mis niveles de LDL (lipoproteína de baja densidad) al menos una vez al año.
6	 Revisaré mis pies diariamente. Si encuentro heridas o irritación, consultaré a mi médico.
7	 Visitaré al especialista de la vista una vez al año o según lo sugiera mi médico.
8	 Visitaré a mi dentista una vez al año para un examen integral o según lo sugiera mi médico.
9	 Seguiré las instrucciones de mis médicos y tomaré los medicamentos que me receten.
10	 Cumpliré con mis citas y visitaré regularmente a mi médico para el control de la diabetes.
11	 Dejaré de fumar.

請注意，此信息並不是用作診斷健康問題或用作取代專業醫護人員的意見。若您根據此信息作出任何決定，東北醫療中心不會就此承擔任何責任。
Please note that this information is not intended to diagnose health problems or to replace the advice of a health care professional.
North East Medical Services disclaims any liability for the decisions you make based on this information.