














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.





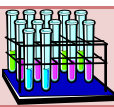






| # | Goals |
|----|--|
| 1 |  I will exercise to increase my heart rate for at least 30 minutes a day, 5 days a week. |
| 2 |  I will follow my low fat, low salt and low sugar diabetic diet. I will control my portion size. |
| 3 |  I will check my blood sugar as directed by my doctors. |
| 4 |  I will 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

Bệnh đái tháo đường có thể dẫn đến nhiều biến chứng nghiêm trọng, từ bệnh nướu răng đến tổn thương võng mạc, và cũng có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim. Với sự hỗ trợ của các nhà cung cấp dịch vụ y tế tại NEMS, bạn sẽ có thể tự quản lý bệnh đái tháo đường của mình. Sau đây là một số mục tiêu quan trọng. Vui lòng chọn 3 mục tiêu hoặc nhiều hơn để thực hiện. Hãy hoàn thành các mục tiêu vào thời điểm mục tiêu mà BẠN cảm thấy tự tin và thoải mái nhất khi thiết lập.

| # | Mục tiêu |
|----|---|
| 1 |  Tôi sẽ tập thể dục để tăng nhịp tim ít nhất 30 phút mỗi ngày, 5 ngày mỗi tuần. |
| 2 |  Tôi sẽ tuân theo chế độ ăn dành cho người đái tháo đường ít chất béo, ít muối và ít đường. Tôi sẽ kiểm soát khẩu phần ăn của mình. |
| 3 |  Tôi sẽ kiểm tra lượng đường trong máu theo hướng dẫn của bác sĩ. |
| 4 |  Tôi sẽ thực hiện xét nghiệm để kiểm tra mức hemoglobin A1C (HbA1c) (một dạng hemoglobin gắn với glucose) ít nhất mỗi năm một lần hoặc hai lần mỗi năm, cách nhau 3 tháng. |
| 5 |  Tôi sẽ thực hiện xét nghiệm để kiểm tra mức cholesterol LDL ít nhất mỗi năm một lần. |
| 6 |  Tôi sẽ kiểm tra bàn chân mỗi ngày. Nếu tôi phát hiện vết loét hoặc kích ứng, tôi sẽ đến gặp bác sĩ. |
| 7 |  Tôi sẽ đi khám chuyên khoa mắt mỗi năm một lần hoặc theo đề nghị của bác sĩ. |
| 8 |  Tôi sẽ đi khám nha sĩ mỗi năm một lần để kiểm tra toàn diện hoặc theo đề nghị của bác sĩ. |
| 9 |  Tôi sẽ tuân theo hướng dẫn của bác sĩ và dùng các loại thuốc mà bác sĩ kê đơn. |
| 10 |  Tôi sẽ giữ các cuộc hẹn và thường xuyên gặp bác sĩ để quản lý bệnh đái tháo đường. |
| 11 |  Tôi sẽ bỏ hút thuốc. |

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.