

KUSIMAMIA MPANGO WA UTEKELEZAJI WA KISUKARI

Ni nini unajali zaidi kuhusu ugonjwa wa kisukari?

Ni nini muhimu zaidi kwako kuhusu kudhibiti ugonjwa wako wa kisukari?

Chagua malengo 1-3 ambayo unaweza kufanya katika wiki mbili zijazo:

- ☐ Zungumza na mtoa huduma wangu
- ☐ Omba mtoa huduma wangu kwa rufaa ili kuzungumza na mwalimu wa kisukari au mtaalamu wa lishe aliyeidhinishwa
- ☐ Jifunze zaidi kuhusu ugonjwa wa kisukari na kuudhibiti
- ☐ Kufuatilia sukari yangu ya damu
- ☐ Kuwa amilif zaidi
- ☐ Kudhibiti mafadhaiko na fanya mazoezi ya kujitunza
- ☐ Fanya mazoezi ya mpango wa chakula
- ☐ Acha kuvuta sigara
- ☐ Kuchukua dawa zilizopewa na mtoa huduma wangu
- ☐ Nyingine

Baadhi ya mambo ambayo yanaweza kunizuia kukamilisha malengo yangu ni:

Ikiwa hii itatokea, nitafanya:

Watu wangu wa msaada ni:

Una uhakika gani kwamba unaweza kufuata mpango huu?

- ☐ Hakika sana
- ☐ Hakika
- ☐ Hakika kwa kiasi fulani
- ☐ Sina uhakika hata kidogo

TIMU YANGU YA UTUNZAJI

Mtoa huduma wa OB:

MIHP Meneja wa Kesi:

Mhudumu wa Afya ya Jamii:

