

मधुमेह का मेरा पासपोर्ट

मेरा नाम:

फोन:

इस पासपोर्ट को अपनी प्रत्येक मुलाकात के समय साथ लेकर आएँ एवं स्वास्थ्य देख-रेख की अपनी टीम के साथ मिल कर उपयोग करें ताकि आपके मधुमेह रोग पर काबू पाने में वह आपकी सहायता कर सकें।

Stand up to Diabetes

मधुमेह की देख-रेख करने वाली मेरी टीम

पारिवारिक डाक्टर:	फोन
नर्स प्रैक्टीशनर:	फोन
स्पेशलिस्ट:	फोन
स्पेशलिस्ट:	फोन
मधुमेह रोग के शिक्षण का कार्यक्रम	फोन
नर्स:	फोन
आहार विशेषज्ञ:	फोन
आँखों के विशेषज्ञ/आपटोमीट्रिस्ट:	फोन
फार्मसी:	फोन
कोई अन्य:	फोन
कोई अन्य:	फोन

मधुमेह रोग के मेरे टैस्ट

कितनी बार*	हर 3-6 महीने बाद	वर्ष में एक बार	प्रत्येक 1-3 वर्ष बाद	वर्ष में एक बार	वर्ष में एक बार	मधुमेह रोग की प्रत्येक नियोजित भेंट के समय	आवश्यकता अनुसार	हर 1-2 साल बाद	वर्ष में एक बार
तिथियाँ	A1C (रक्त में उपस्थित शक्कर का टैस्ट)	LDL-C (‘खराब’ कोलै-सट्रॉल)	TC/HDL-C का अनुपात (दिल तथा नाड़ियों को पेश जोखिम का मापक)	गुर्दों की कार्यशीलता का टैस्ट		रक्त का दबाव	भार	आँख के पर्दे की जाँच (फैला कर)	पैरों की जाँच
				ACR	eGFR				
लक्षित स्तर†	≤7.0%	≤2.0 mmol/L	<4.0	M: <2.0 mg/mmol F: <2.0 mg/mmol	>60 mL/min	<130/80 mmHg	-	-	-
मेरा लक्ष्य									
तिथियाँ									
मेरा लक्ष्य									
तिथियाँ									
मेरा लक्ष्य									
तिथियाँ									

*अधिक बार अगर अपने चिकित्सक के परामर्श की आवश्यकता हो

≤: कम अथवा बराबर <: कम >: अधिक

†अधिक जानकारी के लिए कृपया केनेडियन डायबिटीज एसोसिएशन को 2013 दीर्घ Clinical Practice Guidelines (डाक्टरों कार्यप्रणालियों के बारे मार्गदर्शन) पढ़ें।

अधिक जानकारी के लिए

'My Diabetes Passport' (मधुमेह का मेरा पासपोर्ट) डाउनलोड करने के लिए ontario.ca/diabetes पर Stand Up to Diabetes (मधुमेह के विरुद्ध डटे) वेबसाइट देखें।

इस वेबसाइट पर आपको 'Diabetes and You' (मधुमेह और आप) नाम की स्रोतों की एक किट भी मिलेगी जिसमें अपने मधुमेह पर काबू रखने के लिए सादी, सपष्ट जानकारी उपलब्ध होगी।

आगे बताए गए स्रोत भी स्वस्थ रहने और अपने मधुमेह पर काबू रखने में आपकी सहायता कर सकते हैं:

Stand up to Diabetes (मधुमेह के विरुद्ध डटे)
ontario.ca/diabetes

EatRight Ontario (ईटराईट ओन्टेरियो)
eatrightontario.ca
1-877-510-510-2

Telehealth Ontario (टैलिहैल्थ ओन्टेरियो)
1-866-797-0000

Canadian Diabetes Association (कैनेडियन डायबीटिज़ असोसिएशन)
diabetes.ca

कैनेडाज़ फूड गाईड
hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php

भोजन के लेबलों पर जानकारी
healthyeatingisinstore.ca

मेरा लक्ष्य

मेरा लक्ष्य:

नियत तिथियाँ:

यह लक्ष्य प्राप्त करने में पेश कठिनाईयाँ:

कठिनाईयाँ दूर करने की मेरी योजना (स्रोत/व्यक्ति जो मेरी सहायता कर सकते हों)

अपने लक्ष्य प्राप्त करने के बारे में मेरा विश्वास:

विश्वास

बिलकुल

नहीं है



पूरा

विश्वास है

मेरा लक्ष्य

मेरा लक्ष्य:

नियत तिथियाँ:

यह लक्ष्य प्राप्त करने में पेश कठिनाईयाँ:

कठिनाईयाँ दूर करने की मेरी योजना (स्रोत/व्यक्ति जो मेरी सहायता कर सकते हों)

अपने लक्ष्य प्राप्त करने के बारे में मेरा विश्वास:

विश्वास

बिलकुल

नहीं है



पूरा
विश्वास है