



سابقه مراقبت‌های دیابت



ما در Alameda Alliance for Health (Alliance) حضور داریم تا با کمک به مدیریت دیابت، به شما برای داشتن بهترین زندگی ممکن یاری رسانیم. به عنوان شریک سلامتی شما، امیدواریم این راهنما به شما کمک کند سالم و فعال بمانید.

تاریخ و نتایج هر آزمایش یا چکاپ دریافتی را یادداشت کنید. این سوابق را در قرار ملاقات‌های بهداشتی‌درمانی خود به همراه داشته باشید و به تیم بهداشتی‌درمانی‌تان نشان دهید. درباره اهداف و وضعیت فعلی خود صحبت کنید. برای ثبت نتایج خود می‌توانید از نمودار زیر استفاده کنید. نسخه‌های بیشتری از کتابخانه زندگی سالم را در بخش «دیابت» به نشانی www.alamedaalliance.org/live-healthy-library دانلود و چاپ کنید. همچنین می‌توانید فهرستی مانند این نمونه تهیه کنید.

A1C - حداقل دوبار در سال				هدف من:
تاریخ				
نتیجه				
فشار خون (Blood Pressure, BP) - در هر قرار ملاقات				هدف من:
تاریخ				
نتیجه				
کلسترول - یکبار در سال				هدف من:
تاریخ				
نتیجه				



نتیجه	تاریخ	هر قرار ملاقات
		معاینه پا
		بازبینی طرح خودمراقبتی
		معاینه وزن
		بررسی داروها
نتیجه	تاریخ	یکبار در سال
		معاینه دهان و دندان
		معاینه گشادی (اتساع) مردمک چشم
		معاینه کامل پا
		واکسن آنفولانزا
		معاینه کلیه
نتیجه	تاریخ	حداقل یکبار
		واکسن ذات‌الریه
		واکسن هپاتیت B