

Réduire les risques du diabète

Pour réduire les risques, vous pouvez prendre certaines mesures pour éviter d'avoir des problèmes de santé prédiabétiques et diabétiques. Pour cela, apprenez à prendre soin de vous-même et suivez les conseils de votre équipe de soins. Pour prendre de bonnes habitudes et les intégrer à votre mode de vie à long terme, commencez par faire des petits changements.

Les choix que vous faites chaque jour font une différence pour votre avenir. Préparez un plan d'action pour vous aider à atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés!

Quelles mesures êtes-vous prêt à suivre dès maintenant?

Prévoyez de faire plus d'exercice physique	Arrêtez de fumer ou de vapoter	Brossez-vous les dents et utilisez du fil dentaire 2 fois par jour	Prenez vos médicaments comme ils vous ont été prescrits	Faites-vous vacciner contre la grippe
MaPlanifiez et suivez un régime alimentaire sain	Dormez au moins 7 heures par nuit	Examinez vos pieds tous les jours pour vous assurer que vous n'avez pas de blessures, de rougeurs ou de plaies ouvertes	Faites-vous vacciner contre : la pneumonie L'hépatite B Autre: _____	Parlez à votre médecin si vous vous sentez accablé ou triste

Autre: _____

Ce que je dois faire :

- ☐ Consulter un médecin
- ☐ Consulter un nutritionniste
- ☐ Voir un éducateur en diabète
- ☐ Consulter un médecin des yeux pour passer un examen des yeux lié au diabète
- ☐ Consulter un médecin spécialiste du pied pour passer un examen des pieds
- ☐ Consulter un dentiste



Mon prochain rendez-vous ou mon prochain cours est le: _____



Scan here for more health information.



212.545.2400



chnyc.org



Community
Healthcare Network