

我的行動計劃

 <p>經常運動</p>	 <p>按醫生指示服用藥物</p>	 <p>每年驗眼</p>
 <p>戒煙</p>	 <p>每日檢查雙腳</p>	 <p>按指示檢查血糖度數</p>
 <p>健康飲食 減少進食含高糖份、高鹽份、 高脂肪或高膽固醇的食物</p>	 <p>設定個人目標/ 改善一些壞習慣</p>	 <p>保持健康體重</p>
 <p>多飲清水 少飲含糖份的飲料</p>	 <p>撥出時間進行休閒活動 以舒緩生活壓力</p>	 <p>減少飲酒</p>

我_____同意我將為改善我的健康而選擇上述其中一項活動：

甚麼活動： _____

何時做： _____

會做多少： _____

幾常做： _____

(簽署/日期)

(醫護人員簽署/日期)

