

나의 당뇨병 수첩

성명:

전화번호:

병원에 갈 때마다 이 수첩을 휴대하십시오.
귀하가 당뇨병을 잘 관리할 수 있도록
귀하의 보건의료 팀이 돕는 데 필요합니다.

Stand up to Diabetes

나의 당뇨병 관리 팀

가정의:	전화번호
개업간호사:	전화번호
전문의:	전화번호
전문의:	전화번호
당뇨병 교육 프로그램:	전화번호
간호사:	전화번호
영양사:	전화번호
안과의/검안의:	전화번호
약국:	전화번호
기타:	전화번호
기타:	전화번호

나의 당뇨병 검사

빈도 [†]	3-6개월마다	연간 1회	1-3년마다	연간 1회	연간 1회	당뇨병 진료 때마다	필요에 따라	1-2년마다	연간 1회
일자	A1C (혈당검사)	LDL-C (‘나쁜’ 콜레스테롤)	TC/HDL-C 비율 (심혈관 위험측정)	신장기능검사		혈압	체중	망막 검사 (동공 확장)	발 검사
				ACR	eGFR				
목표 수치 [‡]	≤7.0%	≤2.0 mmol/L	<4.0	M: <2.0 mg/mmol F: <2.0 mg/mmol	>60 mL/min	<130/80 mmHg	-	-	-
나의 목표									
일자									
나의 목표									
일자									
나의 목표									
일자									

† 의사의 진찰에 따라 필요할 경우 더 자주 :이하 <:미만 >:초과
 ‡ 자세히 알아보려면 2013년도 캐나다 당뇨병협회 CANADIAN DIABETES ASSOCIATION 임상치료지침 CLINICAL PRACTICE GUIDELINES 을 참고하십시오.

상세 정보 안내

‘당뇨병 극복하기 (Stand up to Diabetes)’ 웹사이트 ontario.ca/diabetes 를 방문하여 여러 언어로 된 ‘나의 당뇨병 수첩 **My Diabetes Passport**’ 을 다운로드하십시오.

이 웹사이트에는 당뇨병 관리법에 대한 간단하고도 명료한 정보가 담긴 ‘당뇨병과 당신 (Diabetes and You)’ 도구 모음이 올려져 있습니다.

다음은 여러분이 건강하게 생활하면서 당뇨병을 잘 관리하는데 유용하게 쓰일 수 있는 자원입니다:

당뇨병 극복하기 (Stand up to Diabetes)
ontario.ca/diabetes

바르게 먹기 온타리오 (EatRight Ontario)
eatrightontario.ca
1-877-510-510-2

텔레헬스 온타리오 (Telehealth Ontario)
1-866-797-0000

캐나다 당뇨병협회 (Canadian Diabetes Association)
diabetes.ca

캐나다 식품 가이드
hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php

식품 라벨 관련 정보
healthyeatingisinstore.ca

나의 목표

나의 목표:

목표일:

이 목표를 달성하는 데 따르는 어려움:

어려움을 극복하기 위한 나의 계획 (자원/나를 도와줄 수 있는 사람):

나의 목표를 달성할 수 있다는 자신감:

자신감이
전혀없다

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

자신만만
하다

나의 목표

나의 목표:

목표일:

이 목표를 달성하는 데 따르는 어려움:

어려움을 극복하기 위한 나의 계획 (자원/나를 도와줄 수 있는 사람):

나의 목표를 달성할 수 있다는 자신감:

자신감이
전혀없다



자신만만
하다