

MÓJ PASZPORT ZDROWIA D I A B E T Y K A

Moje imię i nazwisko:

Telefon:

Proszę wziąć ten paszport udając się na każdą wizytę lekarską i skorzystać z niego podczas kontaktów z zespołem opieki zdrowotnej w celu pomocy w kontroli cukrzycy.

Stand up to Diabetes

MÓJ ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ

Lekarz rodzinny:	Telefon:
Pielęgniarka z rozszerzonymi uprawnieniami zawodowymi:	Telefon:
Specjalista:	Telefon:
Specjalista:	Telefon:
Programem Edukacyjny dla Diabetyków:	Telefon:
Pielęgniarka:	Telefon:
Dietetyczka:	Telefon:
Lekarz oftalmolog/okulista:	Telefon:
Apteka:	Telefon:
Dodatkowy kontakt:	Telefon:
Dodatkowy kontakt:	Telefon:

MOJE TESTY NA CUKRZYCĘ

Jak często [†]	Co 3-6 miesięcy	Raz na rok	Co 1-3 lata	Raz na rok	Raz na rok	Podczas każdej wizyty lekarskiej związanej z cukrzycą	W zależności od potrzeby	Co 1-2 lata	Raz na rok
Data	A1C (Badanie poziomu cukru)	LDL-C Cholesterol frakcji LDL (zły cholesterol)	TC/HDL-C - Stosunek liczbowy cholesterolu całkowitego do cholesterolu frakcji HDL (Miara ryzyka choroby sercowo-naczyniowej)	Badanie funkcjonowania nerek		Ciśnienie krwi	Waga	Badanie siatkówki (dna) oka (przy rozszerzeniu źrenic)	Badanie stóp
				ACR Stosunek liczbowy albuminu do kreatyniny	eGFR eGFR-Badanie na współczynnik przesączania kłębuszkowego				
Poziom docelowy[‡]	≤7.0%	≤2.0 mmol/L	<4.0	M: <2.0 mg/mmol F: <2.0 mg/mmol	>60 mL/min	<130/80 mmHg	-	-	-
Mój cel									
Data									
Mój cel									
Data									
Mój cel									
Data									

[†] Częściej, po konsultacji z lekarzem, jeżeli zachodzi taka potrzeba

[‡] W celu uzyskania dokładniejszych informacji proszę skorzystać z Praktycznych Wskazówek Klinicznych opublikowanych w 2013 roku przez Kanadyjskie Stowarzyszenie Diabetyczne - Canadian Diabetes Association 2013 Clinical Practice Guidelines.

≤ : niższy niż lub równy < : niższy niż > : wyższy niż

W CELU OTRZYMANIA DIDATKOWYCH INFORMACJI

Proszę odwiedzić stronę internetową Stand Up to Diabetes (*Walcz z cukrzycą*) na stronie **ontario.ca/diabetes** w celu ściągnięcia **“My Diabetes Passport”** (Mój Paszport Zdrowia Diabetyka) w różnych językach.

Na tej stronie internetowej możesz również znaleźć zestaw pt. *“Diabetes and You”* (Cukrzyca i Ty), który zawiera prostą i przejrzystą informację mającą na celu pomóc ci dowiedzieć się, jak kontrolować cukrzycę.

Poniższe źródła mogą ci również pomóc w utrzymaniu dobrego zdrowia i w kontrolowaniu cukrzycy:

Walcz z cukrzycą (Stand Up to Diabetes)
ontario.ca/diabetes

Odżywiaj się prawidłowo (EatRight Ontario)
eatrightontario.ca
1-877-510-510-2

Telefoniczna informacja na temat zdrowia (Telehealth Ontario)
1-866-797-0000

Kanadyjskie Stowarzyszenie Diabetyczne
(Canadian Diabetes Association)
diabetes.ca

Kanadyjski Poradnik Konsumenta Żywności
(Canada's Food Guide)
hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php

Informacja na temat etykiet produktów spożywczych
healthyeatingisinstore.ca

MÓJ CEL

Mój cel:

Data docelowa:

Trudności w realizacji celu:

Mój plan przezwyciężenia trudności (środki/osoby, które mogą mi pomóc):

Stopień pewności w realizacji celu:

W ogóle
nie jestem
przekonany/-a

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

W pełni
jestem
przekonany/-a

MÓJ CEL

Mój cel:

Data docelowa:

Trudności w realizacji celu:

Mój plan przezwyciężenia trudności (środki/osoby, które mogą mi pomóc):

Stopień pewności w realizacji celu:

