



मधुमेह की देखभाल में चलना भी शामिल करें

नाम _____ तारीख _____

इस अभ्यास का उद्देश्य

सात दिन सुरक्षित गतिविधि और लक्षण लिखें।

मेरी उपयुक्त शुरुआती गतिविधि

मेरा समय जगह और साथी

शुगर की सुरक्षा से जुड़े सवाल

खुद को जाँचें

हर कथन के आगे सही या गलत लिखें। यह रोग पहचानने का परीक्षण नहीं है।

1. थोड़ी देर की गतिविधि भी उपयोगी हो सकती है। _____
2. पाँव में घाव हो तो बहुत अधिक चलना चाहिए। _____
3. अभ्यास के बाद भी शुगर कम हो सकती है। _____

वयस्कों और परिवारों के लिए स्वास्थ्य शिक्षा, मुख्यतः टाइप 2 मधुमेह के बारे में। दवा खुद न बदलें। टाइप 1, गर्भावस्था, बच्चों और जटिल बीमारी में व्यक्तिगत चिकित्सा जरूरी है।

सात दिन का रिकॉर्ड

जो किया और जो कठिन रहा, दोनों लिखें।

दिन	सक्रिय मिनट	बैठने से विराम	लक्षण टिप्पणी
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

मेरी समीक्षा

मुझे क्या सीख मिली और कौन-सी मदद चाहिए?

अगला छोटा कदम और समीक्षा की तारीख

उत्तर 1. सही; 2. गलत; 3. सही

आगे व्यवस्थित सीखें

[CR-DM499 · Diabetes: A Full Explanation to a Common Man](#)

<https://learn.globalselfhealthcare.org/courses/cellureva-diabetes-remission>

तथ्य स्रोत: [NIDDK Starting physical activity](#) · [CDC Treating low blood sugar](#)