

नींद और मन का ख्याल भी मधुमेह की देखभाल है

नाम _____ तारीख _____

इस अभ्यास का उद्देश्य

एक सप्ताह नींद और सहयोग की डायरी रखें।

मेरे उठने का सामान्य समय

शाम की एक आदत जो बदल सकता हूँ

मेरी एक कठिनाई और मदद करने वाला व्यक्ति

खुद को जाँचें

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

1. दोष देने से तनाव संभालना आसान होता है। _____
2. लगातार नींद की समस्या पर चर्चा करनी चाहिए। _____
3. सकारात्मक सोच इंसुलिन की जगह ले 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	सोने उठने का समय	नींद घंटे	शांति सहयोग का काम
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. गलत; 2. सही; 3. गलत

आगे व्यवस्थित सीखें

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

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

तथ्य स्रोत: [NIDDK Managing diabetes](#) · [NIDDK Healthy living with diabetes](#)