

आँख किडनी पाँव और हृदय की सुरक्षा करें

नाम _____ तारीख _____

इस अभ्यास का उद्देश्य

देखभाल का कैलेंडर बनाएँ और रोज पाँव देखें।

पिछली और अगली आँख की जाँच

किडनी जाँच की तारीख eGFR और UACR

पाँव रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल की अगली समीक्षा

खुद को जाँचें

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

1. बिना दर्द का पाँव का घाव अनदेखा कर सकते हैं। _____
2. किडनी जाँच में खून और पेशाब दोनों लग सकते हैं। _____
3. चश्मे और रेटिना की जाँच एक ही 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	पाँव देखे	जूते देखे	बदलाव और कदम
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 Diabetic eye disease](#) · [NIDDK Diabetic kidney disease](#) · [NIDDK Diabetes and foot problems](#) · [NIDDK Preventing diabetes problems](#)