



रिमिशन और आपकी शुरुआती 90 दिन की स्व-देखभाल योजना

नाम _____ तारीख _____

इस अभ्यास का उद्देश्य

संभव 90 दिन की योजना लिखें और हर सप्ताह समीक्षा करें।

देखभाल टीम के साथ तय मेरा लक्ष्य

RESET और REVIVE के छोटे काम

REPROGRAM का स्मरण और RESTORE समीक्षा की तारीख

खुद को जाँचें

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

1. रिमिशन स्थायी इलाज की गारंटी है। _____
2. रिमिशन में भी समीक्षा जरूरी है। _____
3. दवा की जरूरत का मतलब मैं असफल हूँ। _____

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।

12 सप्ताह की समीक्षा

जो किया और जो कठिन रहा, दोनों लिखें।

सप्ताह	क्या अच्छा रहा	बाधा या कम शुगर	अगला छोटा कदम
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

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: [International consensus on type 2 diabetes remission 2021](#) · [NIDDK Managing diabetes](#)