



สมุดบันทึกการดูแลตนเอง เพื่อให้

“เบาหวานสงบ”

สำหรับผู้ที่เป็นเบาหวานระยะเริ่มต้น



เบาหวานสงบได้

“หากน้ำหนักท่าน ลดลง
ร้อยละ 10-15 ของน้ำหนักตั้งต้น
หรือประมาณ 10-15 กิโลกรัม”

ประวัติส่วนตัว

ชื่อ.....

ชื่อญาติที่ติดต่อได้กรณีฉุกเฉิน

.....

เกี่ยวข้องเป็น.....

เบอร์โทรศัพท์ญาติ.....

โรคประจำตัว.....

แพ้ยา.....

แพทย์ประจำตัว.....

แรงบันดาลใจที่อยากให้
เบาหวานเข้าสู่ระยะสงบ ?

1

2

3



ทำไมฉันเป็นเบาหวาน

1

2

3



ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป ฉันตั้งใจจะ...
(บอกสิ่งที่จะทำ) เพื่อให้เบาหวานสงบ



ความมั่นใจในการทำได้ของฉัน



ช่องทางการติดต่อ

โรงพยาบาล.....

ชื่อ-สกุล :
วิชาชีพ :
ช่องทางการติดต่อ :

ชื่อ-สกุล :
วิชาชีพ :
ช่องทางการติดต่อ :



ช่องทางการติดต่ออื่น ๆ
.....
.....
.....

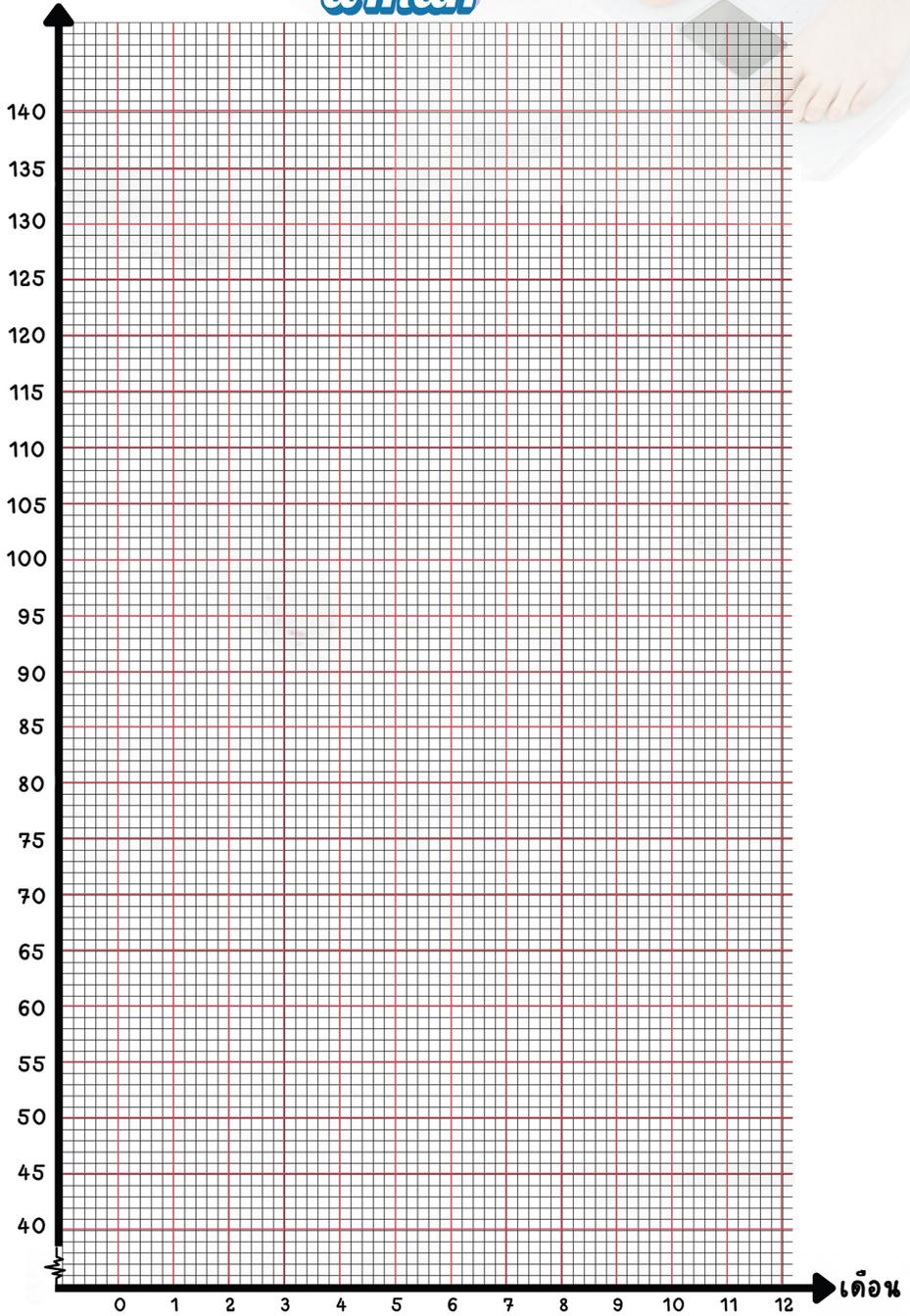


บันทึกสุขภาพ

เดือนที่หลังจาก ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	0	1	2	3	4
วัน เดือน ปี					
น้ำหนัก (ชั่งที่ตาชั่งเดิมทุกครั้ง) (กก.)					
เส้นรอบเอว (ซม.) หญิง < 80 ซม. ชาย < 90 ซม					
เส้นรอบบ้อง (ซม.) อาจมีมวลกล้ามเนื้อน้อย หากน้อยกว่า 33 ซม. (หญิง) น้อยกว่า 34.5 ซม. (ชาย)					
ความดันโลหิต (มม.ปรอท) ตัวบน < 130 มม.ปรอท ตัวล่าง < 80 มม.ปรอท					
เดิน 6 นาที ได้กี่เมตร					
จำนวนยาเบาหวาน (เม็ด)					
จำนวนยาลดความดันโลหิต (เม็ด)					
จำนวนยาลดไขมันในเลือด (เม็ด)					
อารมณ์					
ความตั้งใจ (0= หมดความตั้งใจ, 10=ตั้งใจมากที่สุด)					
สัดส่วนกล้ามเนื้อ (กก.)					
สัดส่วนไขมัน (%)					

น้ำหนัก (กิโลกรัม)

น้ำหนัก



น้ำตาลที่พึงประสงค์

น้ำตาลช่วงอดอาหาร	> 70 - 110 มก./ดล
น้ำตาลหลังอาหาร 2 ชั่วโมง	น้อยกว่า 140 มก./ดล
น้ำตาลสะสม	น้อยกว่า 6.5%



บันทึกค่าน้ำตาลในแต่ละวัน

วัน เดือน ปี	น้ำ หนัก (กก.)	บันทึกค่าน้ำตาล					
		เช้า			เที่ยง		
		ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร	ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							

และบันทึกกิจกรรมทางกาย

ในแต่ละวัน			บันทึกกิจกรรมทางกาย			
เย็น			ก่อนนอน	จำนวนก้าวเดิน (ก้าว)	ออกกำลังกายอย่างไร	ระยะเวลา (นาที)
ก่อนอาหาร	หลังอาหาร	รายการอาหาร				

บันทึกค่าน้ำตาลในแต่ละวัน

วัน เดือน ปี	น้ำ หนัก (กก.)	บันทึกค่าน้ำตาล					
		เช้า			เที่ยง		
		ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร	ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							

และบันทึกกิจกรรมทางกาย

ในแต่ละวัน			บันทึกกิจกรรมทางกาย			
เย็น			ก่อนนอน	จำนวนก้าวเดิน (ก้าว)	ออกกำลังกายอย่างไร	ระยะเวลา (นาที)
ก่อนอาหาร	หลังอาหาร	รายการอาหาร				

บันทึกค่าน้ำตาลในแต่ละวัน

วัน เดือน ปี	น้ำ หนัก (กก.)	บันทึกค่าน้ำตาล					
		เช้า			เที่ยง		
		ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร	ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							

และบันทึกกิจกรรมทางกาย

ในแต่ละวัน			บันทึกกิจกรรมทางกาย			
เย็น			ก่อนนอน	จำนวนก้าวเดิน (ก้าว)	ออกกำลังกายอย่างไร	ระยะเวลา (นาที)
ก่อนอาหาร	หลังอาหาร	รายการอาหาร				

บันทึกค่าน้ำตาลในแต่ละวัน

วัน เดือน ปี	น้ำ หนัก (กก.)	บันทึกค่าน้ำตาล					
		เช้า			เที่ยง		
		ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร	ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							

และบันทึกกิจกรรมทางกาย

ในแต่ละวัน			บันทึกกิจกรรมทางกาย			
เย็น			ก่อน นอน	จำนวน ก้าวเดิน (ก้าว)	ออกกำลังกาย อย่างไร	ระยะเวลา (นาที)
ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร				

สิ่งที่ฉันภูมิใจ (มือปราบ)

เปลี่ยนพฤติกรรม

เพื่อให้เป็นคนที่ดี (ที่รู้ = ย = สบ)

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

สิ่งที่ฉันจะ = ทำ

(เพื่อ) ให้ (บางคน) (ที่) สุข = ย = สงบ

บันทึกค่าน้ำตาลในแต่ละวัน

วัน เดือน ปี	น้ำ หนัก (กก.)	บันทึกค่าน้ำตาล					
		เช้า			เที่ยง		
		ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร	ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							

และบันทึกกิจกรรมทางกาย

ในแต่ละวัน			บันทึกกิจกรรมทางกาย			
เย็น			ก่อน นอน	จำนวน ก้าวเดิน (ก้าว)	ออกกำลังกาย อย่างไร	ระยะเวลา (นาที)
ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร				

บันทึกค่าน้ำตาลในแต่ละวัน

วัน เดือน ปี	น้ำ หนัก (กก.)	บันทึกค่าน้ำตาล					
		เช้า			เที่ยง		
		ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร	ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							

และบันทึกกิจกรรมทางกาย

ในแต่ละวัน			บันทึกกิจกรรมทางกาย			
เย็น			ก่อนนอน	จำนวนก้าวเดิน (ก้าว)	ออกกำลังกายอย่างไร	ระยะเวลา (นาที)
ก่อนอาหาร	หลังอาหาร	รายการอาหาร				

บันทึกค่าน้ำตาลในแต่ละวัน

วัน เดือน ปี	น้ำหนัก (กก.)	บันทึกค่าน้ำตาล					
		เช้า			เที่ยง		
		ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร	ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							

และบันทึกกิจกรรมทางกาย

ในแต่ละวัน			บันทึกกิจกรรมทางกาย			
เย็น			ก่อนนอน	จำนวนก้าวเดิน (ก้าว)	ออกกำลังกายอย่างไร	ระยะเวลา (นาที)
ก่อนอาหาร	หลังอาหาร	รายการอาหาร				

บันทึกค่าน้ำตาลในแต่ละวัน

วัน เดือน ปี	น้ำ หนัก (กก.)	บันทึกค่าน้ำตาล					
		เช้า			เที่ยง		
		ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร	ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							

และบันทึกกิจกรรมทางกาย

ในแต่ละวัน			บันทึกกิจกรรมทางกาย			
เย็น			ก่อนนอน	จำนวนก้าวเดิน (ก้าว)	ออกกำลังกายอย่างไร	ระยะเวลา (นาที)
ก่อนอาหาร	หลังอาหาร	รายการอาหาร				

สิ่งที่ฉันภูมิใจ (มือปราบ)

เปลี่ยนพฤติกรรม

เพื่อให้เป็นคนที่ดี (ที่รู้ = ย = สบาย)

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

บันทึกค่าน้ำตาลในแต่ละวัน

วัน เดือน ปี	น้ำหนัก (กก.)	บันทึกค่าน้ำตาล					
		เช้า			เที่ยง		
		ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร	ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							

และบันทึกกิจกรรมทางกาย

ในแต่ละวัน			บันทึกกิจกรรมทางกาย			
เย็น			ก่อน นอน	จำนวน ก้าวเดิน (ก้าว)	ออกกำลังกาย อย่างไร	ระยะเวลา (นาที)
ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร				

บันทึกค่าน้ำตาลในแต่ละวัน

วัน เดือน ปี	น้ำ หนัก (กก.)	บันทึกค่าน้ำตาล					
		เช้า			เที่ยง		
		ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร	ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							

และบันทึกกิจกรรมทางกาย

ในแต่ละวัน			บันทึกกิจกรรมทางกาย			
เย็น			ก่อนนอน	จำนวนก้าวเดิน (ก้าว)	ออกกำลังกายอย่างไร	ระยะเวลา (นาที)
ก่อนอาหาร	หลังอาหาร	รายการอาหาร				

บันทึกค่าน้ำตาลในแต่ละวัน

วัน เดือน ปี	น้ำหนัก (กก.)	บันทึกค่าน้ำตาล					
		เช้า			เที่ยง		
		ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร	ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							

และบันทึกกิจกรรมทางกาย

ในแต่ละวัน			บันทึกกิจกรรมทางกาย			
เย็น			ก่อน นอน	จำนวน ก้าวเดิน (ก้าว)	ออกกำลังกาย อย่างไร	ระยะเวลา (นาที)
ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร				

บันทึกค่าน้ำตาลในแต่ละวัน

วัน เดือน ปี	น้ำหนัก (กก.)	บันทึกค่าน้ำตาล					
		เช้า			เที่ยง		
		ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร	ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							

และบันทึกกิจกรรมทางกาย

ในแต่ละวัน			บันทึกกิจกรรมทางกาย			
เย็น			ก่อน นอน	จำนวน ก้าวเดิน (ก้าว)	ออกกำลังกาย อย่างไร	ระยะเวลา (นาที)
ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร				

สิ่งที่ฉันภูมิใจ (มือปราบ)

เปลี่ยนพฤติกรรม

เพื่อให้เป็นคนที่ดี (ที่รู้ = ย = สบาย)

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

บันทึกค่าน้ำตาลในแต่ละวัน

วัน เดือน ปี	น้ำ หนัก (กก.)	บันทึกค่าน้ำตาล					
		เช้า			เที่ยง		
		ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร	ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							

และบันทึกกิจกรรมทางกาย

ในแต่ละวัน			บันทึกกิจกรรมทางกาย			
เย็น			ก่อน นอน	จำนวน ก้าวเดิน (ก้าว)	ออกกำลังกาย อย่างไร	ระยะเวลา (นาที)
ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร				

บันทึกค่าน้ำตาลในแต่ละวัน

วัน เดือน ปี	น้ำหนัก (กก.)	บันทึกค่าน้ำตาล					
		เช้า			เที่ยง		
		ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร	ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							

และบันทึกกิจกรรมทางกาย

ในแต่ละวัน			บันทึกกิจกรรมทางกาย			
เย็น			ก่อน นอน	จำนวน ก้าวเดิน (ก้าว)	ออกกำลังกาย อย่างไร	ระยะเวลา (นาที)
ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร				

บันทึกค่าน้ำตาลในแต่ละวัน

วัน เดือน ปี	น้ำ หนัก (กก.)	บันทึกค่าน้ำตาล					
		เช้า			เที่ยง		
		ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร	ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							

และบันทึกกิจกรรมทางกาย

ในแต่ละวัน			บันทึกกิจกรรมทางกาย			
เย็น			ก่อนนอน	จำนวนก้าวเดิน (ก้าว)	ออกกำลังกายอย่างไร	ระยะเวลา (นาที)
ก่อนอาหาร	หลังอาหาร	รายการอาหาร				

บันทึกค่าน้ำตาลในแต่ละวัน

วัน เดือน ปี	น้ำ หนัก (กก.)	บันทึกค่าน้ำตาล					
		เช้า			เที่ยง		
		ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร	ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							

และบันทึกกิจกรรมทางกาย

ในแต่ละวัน			บันทึกกิจกรรมทางกาย			
เย็น			ก่อนนอน	จำนวนก้าวเดิน (ก้าว)	ออกกำลังกายอย่างไร	ระยะเวลา (นาที)
ก่อนอาหาร	หลังอาหาร	รายการอาหาร				

สิ่งที่ฉันภูมิใจ (มือปราบ)

เปลี่ยนพฤติกรรม

เพื่อให้เป็นคนที่ดี (ที่สู้ = ย = สบาย)

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

บันทึกค่าน้ำตาลในแต่ละวัน

วัน เดือน ปี	น้ำ หนัก (กก.)	บันทึกค่าน้ำตาล					
		เช้า			เที่ยง		
		ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร	ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							

และบันทึกกิจกรรมทางกาย

ในแต่ละวัน			บันทึกกิจกรรมทางกาย			
เย็น			ก่อน นอน	จำนวน ก้าวเดิน (ก้าว)	ออกกำลังกาย อย่างไร	ระยะเวลา (นาที)
ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร				

บันทึกค่าน้ำตาลในแต่ละวัน

วัน เดือน ปี	น้ำ หนัก (กก.)	บันทึกค่าน้ำตาล					
		เช้า			เที่ยง		
		ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร	ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							

และบันทึกกิจกรรมทางกาย

ในแต่ละวัน			บันทึกกิจกรรมทางกาย			
เย็น			ก่อนนอน	จำนวนก้าวเดิน (ก้าว)	ออกกำลังกายอย่างไร	ระยะเวลา (นาที)
ก่อนอาหาร	หลังอาหาร	รายการอาหาร				

บันทึกค่าน้ำตาลในแต่ละวัน

วัน เดือน ปี	น้ำ หนัก (กก.)	บันทึกค่าน้ำตาล					
		เช้า			เที่ยง		
		ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร	ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							

และบันทึกกิจกรรมทางกาย

ในแต่ละวัน			บันทึกกิจกรรมทางกาย			
เย็น			ก่อน นอน	จำนวน ก้าวเดิน (ก้าว)	ออกกำลังกาย อย่างไร	ระยะเวลา (นาที)
ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร				

บันทึกค่าน้ำตาลในแต่ละวัน

วัน เดือน ปี	น้ำ หนัก (กก.)	บันทึกค่าน้ำตาล					
		เช้า			เที่ยง		
		ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร	ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							

และบันทึกกิจกรรมทางกาย

ในแต่ละวัน			บันทึกกิจกรรมทางกาย			
เย็น			ก่อน นอน	จำนวน ก้าวเดิน (ก้าว)	ออกกำลังกาย อย่างไร	ระยะเวลา (นาที)
ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร				

สิ่งที่ฉันภูมิใจ (มือปราบ)

เปลี่ยนพฤติกรรม

เพื่อให้เป็นคนที่ดี (ที่รู้ = ย = สบาย)

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

สิ่งที่ฉันจะ = ทำ

(เพื่อ) ให้ (บางคน) (ที่) สุข = ย = สงบ

บันทึกค่าน้ำตาลในแต่ละวัน

วัน เดือน ปี	น้ำ หนัก (กก.)	บันทึกค่าน้ำตาล					
		เช้า			เที่ยง		
		ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร	ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							

และบันทึกกิจกรรมทางกาย

ในแต่ละวัน			บันทึกกิจกรรมทางกาย			
เย็น			ก่อน นอน	จำนวน ก้าวเดิน (ก้าว)	ออกกำลังกาย อย่างไร	ระยะเวลา (นาที)
ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร				

บันทึกค่าน้ำตาลในแต่ละวัน

วัน เดือน ปี	น้ำ หนัก (กก.)	บันทึกค่าน้ำตาล					
		เช้า			เที่ยง		
		ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร	ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							

และบันทึกกิจกรรมทางกาย

ในแต่ละวัน			บันทึกกิจกรรมทางกาย			
เย็น			ก่อนนอน	จำนวนก้าวเดิน (ก้าว)	ออกกำลังกายอย่างไร	ระยะเวลา (นาที)
ก่อนอาหาร	หลังอาหาร	รายการอาหาร				

บันทึกค่าน้ำตาลในแต่ละวัน

วัน เดือน ปี	น้ำ หนัก (กก.)	บันทึกค่าน้ำตาล					
		เช้า			เที่ยง		
		ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร	ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							

และบันทึกกิจกรรมทางกาย

ในแต่ละวัน			บันทึกกิจกรรมทางกาย			
เย็น			ก่อนนอน	จำนวนก้าวเดิน (ก้าว)	ออกกำลังกายอย่างไร	ระยะเวลา (นาที)
ก่อนอาหาร	หลังอาหาร	รายการอาหาร				

บันทึกค่าน้ำตาลในแต่ละวัน

วัน เดือน ปี	น้ำ หนัก (กก.)	บันทึกค่าน้ำตาล					
		เช้า			เที่ยง		
		ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร	ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							
.../.../...							
ความรู้สึกในวันนี้							

และบันทึกกิจกรรมทางกาย

ในแต่ละวัน			บันทึกกิจกรรมทางกาย			
เย็น			ก่อน นอน	จำนวน ก้าวเดิน (ก้าว)	ออกกำลังกาย อย่างไร	ระยะเวลา (นาที)
ก่อน อาหาร	หลัง อาหาร	รายการอาหาร				

สิ่งที่ฉันภูมิใจ (มือปราบ)

เปลี่ยนพฤติกรรม

เพื่อให้เป็นคนที่ดี (ที่รู้ = ย = สบาย)

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

สิ่งที่ฉันจะ = ทำ

เพื่อใช้ (บทความ) ที่สรุป = ย = สบบอย่างยั่งยืน

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

...บันทึกจดจำ...



ถึงแม้โรคเบาหวานเข้าสู่ระยะสงบ
อย่าลืมตรวจ

ตา

ไต

เท้า

อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
และพบแพทย์ตามนัดอย่างสม่ำเสมอ

คณะทำงาน

ศ.เกียรติคุณ พญ.วรรณิ นิธิยานันท์	ที่ปรึกษา
รศ.นพ.เพชร รอดอารีย์	ที่ปรึกษา
รศ.พญ.ทิพาพร ธาระวานิช	หัวหน้าโครงการ
รศ.พญ.ระวีวรรณ เลิศวัฒนารักษ์	คณะทำงาน
พ.อ.หญิง พญ.สิริกานต์ เตชะวณิช	คณะทำงาน
พญ.ฐิตินันท์ อนุสรณ์วงศ์ชัย	คณะทำงาน
พ.อ.หญิง ดร.กรกต วีรเธียร	คณะทำงาน
นางจิราพร นิลสุ	ผู้จัดการโครงการ

ผู้ออกแบบ

นางสาวณิชกมล อินทร์ดำ
นางสาวเวฬุรีย์ โชติกิจนุสรณ์
นางสาวเบญจพร งามอุไรรัตน์

ปรับพฤติกรรม ดูแลตนเอง
เพื่อให้เบาหวานเข้าสู่ระยะสงบ



ELIMINATE DM

Thai Intensive Lifestyle for Diabetes Remission