

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਮੇਰਾ ਪਾਸਪੋਰਟ

ਮੇਰਾ ਨਾਮ:

ਫ਼ੋਨ

ਇਸ ਪਾਸਪੋਰਟ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਰ
ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਵੇਲੇ ਨਾਲ ਲੈਕੇ ਜਾਓ ਅਤੇ
ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਦੀ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਰਲ੍ਹ
ਕੇ ਵਰਤੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਕਾਬੂ
ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ।

Stand up to Diabetes

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਮੇਰੀ ਟੀਮ

ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ:	ਫ਼ੋਨ
ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ:	ਫ਼ੋਨ
ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ:	ਫ਼ੋਨ
ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ:	ਫ਼ੋਨ
ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ:	ਫ਼ੋਨ
ਨਰਸ:	ਫ਼ੋਨ
ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ:	ਫ਼ੋਨ
ਔਪਥੈਲਮਾਲੋਜਿਸਟ/ਔਪਟੋਮੀਟ੍ਰਿਸਟ:	ਫ਼ੋਨ
ਫਾਰਮੇਸੀ:	ਫ਼ੋਨ
ਕੋਈ ਹੋਰ:	ਫ਼ੋਨ
ਕੋਈ ਹੋਰ:	ਫ਼ੋਨ

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਮੇਰੇ ਟੈਸਟ

ਕਿੰਨ੍ਹੀ ਵਾਰੀ	ਹਰ 3-6 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ	ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ	ਹਰ 1-3 ਸਾਲ ਬਾਅਦ	ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ	ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ	ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੀ ਹਰ ਐਂਪੁਆਇਟਮੈਂਟ ਵੇਲੇ	ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ	ਹਰ 1-2 ਸਾਲ ਬਾਅਦ	ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ
ਤਾਰੀਖ	A1C (ਲਹੂ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਟੈਸਟ)	LDL-C (‘ਮਾੜੀ’ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ)	TC/HDL-C ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ (ਇਲ ਅਤੇ ਨਾੜਾ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਖਤਰੇ ਦਾ ਮਾਪਕ)	ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਦਾ ਟੈਸਟ		ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ	ਵਜ਼ਨ	ਅੱਖ ਦੇ ਪਰਦੇ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ (ਫੈਲਾਅ ਕੇ)	ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ
				ACR	eGFR				
ਟੀਚਾ ਪੱਧਰ	≤7.0%	≤2.0 mmol/L	<4.0	M: <2.0 mg/mmol F: <2.0 mg/mmol	>60 mL/min	<130/80 mmHg	–	–	–
ਮੇਰਾ ਟੀਚਾ									
ਤਾਰੀਖ									
ਮੇਰਾ ਟੀਚਾ									
ਤਾਰੀਖ									
ਮੇਰਾ ਟੀਚਾ									
ਤਾਰੀਖ									

†ਵਧੇਰੇ ਵਾਰੀ ਜੇਕਰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਕਾਰਣ ਲੋੜ ਪਵੇ
 ‡ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰ ਕੇ ਕਨੇਡੀਅਨ ਡਾਇਆਬੀਟਿਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀਆਂ 2013 ਦੀਆਂ
 Clinical Practice Guidelines (ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਸੇਧਾਂ) ਪੜ੍ਹੋ.

≤:ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਰਾਬਰ <:ਘੱਟ >:ਵਧੇਰ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

'My Diabetes Passport' (ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਮੇਰਾ ਪਾਸਪੋਰਟ) ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ontario.ca/diabetes ਵਿਖੇ Stand Up to Diabetes (ਡਾਇਬੀਟਿਜ਼ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਡਟੋ) ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ.

ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ **'Diabetes and You'** (ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ) ਨਾਮ ਦੀ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਕਿੱਟ ਵੀ ਮਿਲੇਗੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਾਦੀ, ਸਪਸ਼ਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ.

ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਸਾਧਨ ਵੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ:

Stand up to Diabetes (ਡਾਇਬੀਟਿਜ਼ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਡਟੋ)
ontario.ca/diabetes

EatRight Ontario (ਈਟਰਾਈਟ ਓਨਟੇਰੀਓ)
eatrightontario.ca
1-877-510-510-2

Telehealth Ontario (ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਓਨਟੇਰੀਓ)
1-866-797-0000

Canadian Diabetes Association (ਕਨੇਡੀਅਨ ਡਾਇਆਬੀਟਿਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ)
diabetes.ca

ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਈਡ
hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php

ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
healthyeatingisinstore.ca

ਮੇਰਾ ਟੀਚਾ

ਮੇਰਾ ਟੀਚਾ:

ਮਿਥੀ ਤਾਰੀਖ਼:

ਇਹ ਟੀਚਾ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਰਪੇਸ਼ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ:

ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਮੇਰੀ ਵਿਉਂਤ (ਸਾਧਨ/ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਹੜੇ ਮੇਰੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ)

ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਮੇਰਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ:

ਵਿਸ਼ਵਾਸ
ਬਿਲਕੁਲ
ਨਹੀਂ ਹੈ



ਪੂਰਾ
ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ

ਮੇਰਾ ਟੀਚਾ

ਮੇਰਾ ਟੀਚਾ:

ਮਿਥੀ ਤਾਰੀਖ਼:

ਇਹ ਟੀਚਾ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਰਪੇਸ਼ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ:

ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਮੇਰੀ ਵਿਉਂਤ (ਸਾਧਨ/ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਹੜੇ ਮੇਰੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ)

ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਮੇਰਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ:

ਵਿਸ਼ਵਾਸ
ਬਿਲਕੁਲ
ਨਹੀਂ ਹੈ



ਪੂਰਾ
ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ