

रोगी टूलकिट

थोड़ी स्पष्टता अगला कदम आसान बना सकती है।

अमेरिका और भारत में वयस्क प्राथमिक देखभाल, आंतरिक चिकित्सा और धर्मार्थ क्लीनिकों के लिए व्यावहारिक टूलकिट।



इसमें क्या है

रक्तचाप और टाइप 2 मधुमेह की दो मूल मार्गदर्शिकाएँ और देखभाल योजना, दवाओं, जाँच, अगली मुलाकात और सहायता के सभी 10 कार्यपत्रक। इन्हें प्रिंट कर सकते हैं, खाते की आवश्यकता नहीं है और ये अंग्रेज़ी, स्पैनिश और हिन्दी में उपलब्ध हैं।

मुलाकात के बाद की बातचीत के लिए

जरूरी बातें समझाने के लिए छोटी मार्गदर्शिका का उपयोग करें और रोगी के साथ खाली योजना भरें। प्रश्न, संपर्क और स्पष्ट अगले कदम के लिए जगह है।

समीक्षा का रिकॉर्ड

फाउंडेशन ने 13 अक्टूबर 2026 को चिकित्सकीय और भाषा समीक्षा पूरी होने की पुष्टि की। समीक्षकों के नाम, योग्यता और वास्तविक मंजूरी की तारीखें नहीं दी गईं। क्लीनिक को अपनी स्थानीय प्रक्रिया के लिए सामग्री की उपयुक्तता की पुष्टि करनी चाहिए।

रोगी टूलकिट | <https://helpingotherssmile.org/patient-toolkit/clinical-review>

मरीजों के लिए गाइड

रक्तचाप: घर पर देखभाल की स्पष्ट योजना

रीडिंग समझें। शांत दिनचर्या बनाएँ। अगला कदम जानें।



रोगी मार्गदर्शिका

अमेरिका और भारत के वयस्क रोगियों के लिए मार्गदर्शिका। अपनी देखभाल टीम के व्यक्तिगत निर्देश मानें। गर्भावस्था और बच्चों की देखभाल के लिए अलग मार्गदर्शन चाहिए।

1 आपकी रीडिंग एक तस्वीर दिखाती है

रक्तचाप यानी ब्लड प्रेशर, रक्त वाहिकाओं की दीवारों पर खून का दबाव है। ऊपर की संख्या (सिस्टोलिक) दिल के धड़कने के समय का दबाव है। नीचे की संख्या (डायस्टोलिक) दो धड़कनों के बीच का दबाव है। इसे mm Hg में मापा जाता है।

उच्च रक्तचाप में अक्सर कोई लक्षण नहीं होते। इसे मापने और अपनी उपचार योजना का पालन करने से दिल, दिमाग, गुर्दों और आँखों की रक्षा में मदद मिल सकती है। एक रीडिंग पूरी तस्वीर नहीं बताती; आपकी चिकित्सा टीम कई रीडिंग का रुझान देखती है।

2 मुलाकात के बाद स्पष्ट योजना रखें

अपनी चिकित्सा टीम से कार्यपत्रक पर आपका व्यक्तिगत लक्ष्य, कब मापना है, कब संपर्क करना है और अगली मुलाकात की तारीख लिखने को कहें। लक्ष्य और उपचार आपकी सेहत और परिस्थितियों पर निर्भर करते हैं।

पहला कदम चुनें

अब आप सबसे पहले क्या करेंगे? उसे तारीख के साथ लिखें।

रीडिंग कैसे साझा करें

पूछें कि कागज़ का रिकॉर्ड लाना है, फोन करना है या क्लिनिक का सुरक्षित पोर्टल इस्तेमाल करना है।

आपके लिए सही योजना

यदि आप गर्भवती हैं या हाल ही में बच्चे को जन्म दिया है, तो रक्तचाप की विशेष योजना माँगें। वयस्कों के लिए यह सामान्य गाइड गर्भावस्था की देखभाल के लिए नहीं है।

अपनी देखभाल टीम के निर्देश मानें।

3 भरोसेमंद रीडिंग कैसे लें

ऊपरी बाँह पर लगने वाला, सटीकता के लिए जाँचा हुआ (validated) ऑटोमैटिक मॉनिटर चुनें। कफ आपकी बाँह के आकार का होना चाहिए। डॉक्टर या फार्मासिस्ट से मॉडल और कफ का आकार जाँचने को कहें; मॉनिटर को मुलाकात में साथ लाएँ।

30 मिनट पहले

कैफीन, धूम्रपान और व्यायाम से बचें। पेशाब कर लें।

5 मिनट आराम करें

शांत बैठें। पीठ को सहारा दें, दोनों पैर ज़मीन पर रखें और पैर या टाँगें एक-दूसरे पर न रखें।

कफ सही रखें

कफ खुली त्वचा पर ऊपरी बाँह में लगाएँ, कपड़ों के ऊपर नहीं। बाँह को सहारा दें ताकि कफ दिल की ऊँचाई पर रहे। उपकरण के निर्देश मानें।

मापें और दोहराएँ

स्थिर रहें; बात या फोन का उपयोग न करें। एक मिनट के अंतर से दो रीडिंग लें और दोनों लिखें।

4 सादा रिकॉर्ड रखें

रक्तचाप के रिकॉर्ड में तारीख, समय, दोनों रीडिंग और टीम द्वारा माँगे गए नोट लिखें। टीम के साथ तय समय पर मापें। अगली मुलाकात में रिकॉर्ड और दवाओं की सूची साथ लाएँ।

यदि रीडिंग सामान्य से अधिक है और आप ठीक महसूस कर रहे हैं, तो दोबारा मापें और दोनों लिखें। बार-बार अपने व्यक्तिगत लक्ष्य से बाहर आने वाली रीडिंग के बारे में टीम से पूछें। बहुत ऊँची रीडिंग के लिए नीचे दिए ज़रूरी निर्देश देखें।

अभी मॉनिटर नहीं है?

क्लिनिक को बताएँ। उधार मिलने वाले मॉनिटर, कम कीमत के उपयुक्त विकल्प या भरोसेमंद जाँच की जगह के बारे में पूछें। उपलब्धता और खर्च अलग-अलग हो सकते हैं।

5 दवाओं को व्यवस्थित रखें

रक्तचाप की दवाएँ पर्चे के अनुसार लें। घर की रीडिंग देखकर दवा बंद न करें, दोहरी खुराक न लें और खुराक न बदलें, जब तक चिकित्सा टीम ने विशेष योजना न दी हो।

दवाओं, विटामिन और सप्लीमेंट की सूची अद्यतन रखें। बिना पर्चे की दवा शुरू करने से पहले फार्मासिस्ट से पूछें, जिसमें सर्दी या दर्द की दवा भी शामिल है। खुराक छूटने या दुष्प्रभाव होने पर क्या करना है, पूछें।

दवा खत्म होने से पहले

दोबारा दवा लेने के लिए संपर्क लिखें। यदि खर्च, दुष्प्रभाव या फार्मसी तक पहुँचने में परेशानी हो, तो टीम को जल्दी बताएँ।

6

ऐसा बदलाव चुनें जिसे जारी रख सकें

पूछें कि खाने, गतिविधि, नींद, तनाव, तंबाकू या शराब से जुड़े कौन से बदलाव आपकी सेहत के लिए सही हैं। एक साथ सब बदलने के बजाय एक व्यावहारिक कदम चुनें।

आपके जीवन के अनुसार खाना

नमक कम करने और टीम द्वारा सुझाई सब्जियाँ, फल तथा अन्य भोजन शामिल करने पर बात करें। गुर्दों की बीमारी या अन्य आहार प्रतिबंध हों, तो नमक के विकल्प इस्तेमाल करने से पहले पूछें।

आपके शरीर के अनुसार गतिविधि

पूछें कि कौन सी गतिविधियाँ सुरक्षित हैं और उन्हें धीरे-धीरे कैसे बढ़ाएँ।

सहायता भी देखभाल का हिस्सा है

भोजन का खर्च, काम का समय, यातायात, भाषा या चिंता का ज़िक्र करें। पूछें कि क्लिनिक किससे मदद दिला सकता है।

7

बहुत ऊँची रीडिंग पर कार्रवाई करें

यदि ऊपर की संख्या 180 से अधिक या नीचे की संख्या 120 mm Hg से अधिक है और सीने में दर्द, साँस की तकलीफ, पीठ में दर्द, सुन्नपन, कमजोरी, नज़र में बदलाव या बोलने में कठिनाई है: अभी आपातकालीन नंबर पर कॉल करें: अमेरिका में 911, भारत में 112 या अन्य जगह स्थानीय नंबर। रक्तचाप अपने-आप कम होने का इंतज़ार न करें।

यदि इनमें से कोई भी संख्या उस स्तर से अधिक है और कोई लक्षण नहीं है: कम से कम एक मिनट रुककर फिर मापें। यदि फिर भी इतनी ऊँची है, तो तुरंत स्वास्थ्य पेशेवर से संपर्क करें। अपनी ओर से अतिरिक्त दवा न लें।

रीडिंग का इंतज़ार न करें

अचानक एक तरफ कमजोरी, बोलने में कठिनाई या नज़र खोना स्ट्रोक के संकेत हो सकते हैं। रक्तचाप न मापा हो तब भी अभी आपातकालीन नंबर पर कॉल करें: अमेरिका में 911, भारत में 112 या अन्य जगह स्थानीय नंबर।

8

अपना अनुभव टीम तक पहुँचाएँ

रीडिंग, दवाओं की सूची, प्रश्न और कहे जाने पर मॉनिटर साथ लाएँ। चक्कर, बेहोशी, दुष्प्रभाव या चिंता वाली रीडिंग का ज़िक्र करें; पूछें कि कब तुरंत मदद लेनी है।

जाने से पहले अगली मुलाकात, संदेश का जवाब मिलने का समय और क्लिनिक बंद होने पर संपर्क की पुष्टि करें। चाहें तो दुभाषिण या भरोसेमंद व्यक्ति की मदद लें।

पूछने के लिए प्रश्न

- मेरा लक्ष्य क्या है और कब मापना है?
- क्या आप कफ, मॉनिटर और मेरा तरीका जाँच सकते हैं?
- किन रीडिंग या लक्षणों पर फोन करना है?
- दवा की खुराक छूट जाए तो क्या करूँ?
- रिकॉर्ड कैसे देखेंगे और अगली मुलाकात कब है?

कार्यपत्रक

रक्तचाप के कार्यपत्रक पर अपनी व्यक्तिगत योजना और दोनों रीडिंग लिखें। लक्ष्य और संपर्क के निर्देश चिकित्सा टीम के साथ भरें।

फाउंडेशन ने 13 अक्टूबर 2026 को चिकित्सकीय और भाषा समीक्षा पूरी होने की पुष्टि की। इस मार्गदर्शिका में स्रोतों के लिंक दिए गए हैं।

रोगी टूलकिट

स्रोत और आगे पढ़ें

फाउंडेशन ने 13 अक्टूबर 2026 को चिकित्सकीय और भाषा समीक्षा पूरी होने की पुष्टि की। इस मार्गदर्शिका में स्रोतों के लिंक दिए गए हैं।



CDC | About High Blood Pressure

<https://www.cdc.gov/high-blood-pressure/about/index.html>

American Heart Association | Home Blood Pressure Monitoring

<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings/monitoring-your-blood-pressure-at-home>

American Heart Association | Managing High Blood Pressure Medications

<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/managing-high-blood-pressure-medications>

American Heart Association | Managing Blood Pressure with a Heart-Healthy Diet

<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/managing-blood-pressure-with-a-heart-healthy-diet>

CDC | Signs and Symptoms of Stroke

<https://www.cdc.gov/stroke/signs-symptoms/index.html>

American Heart Association | How Potassium Can Help Prevent or Treat High Blood Pressure

<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/how-potassium-can-help-control-high-blood-pressure/>

World Health Organization | Hypertension

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

American Heart Association | Understanding Blood Pressure Readings

<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings>

CDC | Measuring Your Blood Pressure

<https://www.cdc.gov/high-blood-pressure/measure/index.html>

American Heart Association | How to Manage High Blood Pressure

<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure>

American Heart Association | When To Call 911 About High Blood Pressure

<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings/when-to-call-911-for-high-blood-pressure>

FDA | Create and Keep a Medication List for Your Health

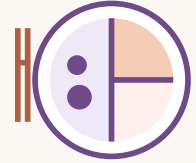
<https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/create-and-keep-medication-list-your-health>

Ministry of Home Affairs, Government of India | Emergency Response Support System (ERSS)

<https://www.mha.gov.in/en/commoncontent/emergency-response-support-system-erss>

मरीजों के लिए गाइड

टाइप 2 मधुमेह: रोज़ की देखभाल की योजना



जीवन के अनुसार योजना बनाएँ। अपनी देखभाल समझें। सहायता के साथ अगला कदम लें।

रोगी मार्गदर्शिका

अमेरिका और भारत के वयस्क रोगियों के लिए मार्गदर्शिका। अपनी देखभाल टीम के व्यक्तिगत निर्देश मानें। गर्भावस्था और बच्चों की देखभाल के लिए अलग मार्गदर्शन चाहिए।

1 आपको अकेले सब समझने की ज़रूरत नहीं

टाइप 2 मधुमेह यानी डायबिटीज़ में शरीर इंसुलिन का सही उपयोग नहीं करता या पर्याप्त इंसुलिन नहीं बनाता। इंसुलिन खून की शुगर (ग्लूकोज़) को ऊर्जा के लिए कोशिकाओं तक पहुँचाता है। जब इंसुलिन का असर कम होता है या वह पर्याप्त नहीं बनता, तो खून में बहुत अधिक शुगर रह सकती है।

आपकी योजना में भोजन, गतिविधि, पर्चे की दवाएँ और अगली जाँच शामिल होते हैं। यह दिल, आँखों, गुदों, नसों और पैरों की देखभाल में भी मदद करती है। एक संभव कदम से शुरू करें और सहायता माँगें।

2 अपनी योजना और दवाएँ समझें

कार्यपत्रक में दवाएँ, निर्देश, शुगर जाँच की योजना और अगली मुलाकात लिखें। पूछें कि हर दवा किसलिए है, कैसे लेनी है, क्या दुष्प्रभाव हो सकते हैं, खुराक छूटने पर क्या करें और दोबारा दवा कैसे मिलेगी।

दवाएँ पर्चे के अनुसार लें। अपनी ओर से उन्हें बदलें या खर्च बचाने के लिए कम न लें। यदि दवाएँ खरीदना मुश्किल है, तो टीम को बताएँ। इंजेक्शन लेते हैं तो सही तरीका, सुरक्षित रख-रखाव और सुइयाँ फेंकने का सुरक्षित तरीका दिखाने को कहें।

करके दिखाने को कहें

“कृपया करके दिखाएँ, फिर मुझे कोशिश करने दें।” फार्मासिस्ट या मधुमेह प्रशिक्षक अभ्यास में मदद कर सकते हैं।

अपनी देखभाल टीम के निर्देश मानें।



3

अपने लिए सही जाँच योजना बनाएँ

पूछें कि घर पर शुगर मापनी है या नहीं, कौन सा उपकरण इस्तेमाल करना है और कब मापना है। हर व्यक्ति की जाँच की ज़रूरत एक जैसी नहीं होती। अपना व्यक्तिगत लक्ष्य और किन रीडिंग पर फोन करना है, लिखवाएँ।

मीटर उस समय की शुगर बताता है। लगातार ग्लूकोज़ मॉनिटर (CGM) रुझान दिखाता है। A1C रक्त जाँच लगभग तीन महीनों की औसत शुगर बताती है। पूछें कि आपका A1C लक्ष्य क्या है और जाँच कब दोहरानी है।

उपयोगी रिकॉर्ड रखें

यदि मापने को कहा गया है, तो तारीख, समय, रीडिंग और भोजन, गतिविधि, लक्षण या बीमारी से जुड़े नोट लिखें। क्लिनिक के निर्देश के अनुसार साझा करें।

इकाई जाँचें

मीटर mg/dL या mmol/L दिखा सकते हैं। टीम से योजना पर इकाई और लक्ष्य लिखवाएँ; अलग इकाइयों को एक जैसा मानकर तुलना न करें।

मीटर सुरक्षित तरीके से इस्तेमाल करें

जाँच से पहले हाथ धोकर सुखाएँ। उपकरण के निर्देश मानें। मीटर या उँगली में चुभाने वाला उपकरण किसी दूसरे व्यक्ति के साथ साझा न करें।

4

पसंद के भोजन के साथ व्यावहारिक योजना

आहार विशेषज्ञ या मधुमेह प्रशिक्षक से अपने भोजन को संस्कृति, बजट, समय और दवाओं के अनुसार बनाने में मदद माँगें। चावल या रोटी के साथ दाल और सब्जियाँ जैसे भोजन की मात्रा और समय आपकी व्यक्तिगत योजना में कैसे रखें, पूछें। योजना के अनुसार पानी या बिना चीनी वाले पेय चुनें।

पूछें कि कौन सी गतिविधियाँ सुरक्षित हैं और धीरे-धीरे शुरू करें। यदि आपकी दवाओं से शुगर कम हो सकती है, तो भोजन, गतिविधि, शराब या उपवास से जोखिम पर क्या असर होता है, पूछें। पैरों में दर्द, चलने में कठिनाई, नींद, तनाव या भोजन की कमी के बारे में बताएँ।

एक छोटा कदम

इस सप्ताह ऐसा बदलाव चुनें जिसे दोहरा सकें। आगे आपकी योजना और विकसित हो सकती है।

5

शुगर कम होने पर क्या करें

इंसुलिन और मधुमेह की कुछ दवाओं से शुगर कम हो सकती है। संकेतों में काँपना, पसीना, भूख, चक्कर या भ्रम शामिल हो सकते हैं। पूछें कि आपको इसका जोखिम है या नहीं और टीम द्वारा सुझाया जल्दी असर करने वाला ग्लूकोज़ साथ रखें।

70 mg/dL (3.9 mmol/L) से कम: 15-15 नियम

जागे हुए और सुरक्षित रूप से निगल सकने वाले वयस्क के लिए: जल्दी असर करने वाला 15 ग्राम कार्बोहाइड्रेट लें, 15 मिनट रुकें, फिर मापें। यदि अभी भी 70 mg/dL (3.9 mmol/L) से कम है, तो दोहराएँ। ग्लूकोज़ टैबलेट या जेल में 15 ग्राम के लिए लेबल पर लिखी मात्रा लें। अपनी व्यक्तिगत योजना मानें।

ठीक होने के बाद

लक्ष्य सीमा में लौटने पर कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन वाला नाश्ता या भोजन करें। शुगर कम होने की जानकारी टीम को दें; खुद दवा न बदलें। उपचार के बाद लक्षण बेहतर न हों, तो आपातकालीन चिकित्सा मदद लें। खुद गाड़ी न चलाएँ।

बहुत कम शुगर आपात स्थिति है

यदि व्यक्ति बेहोश है, दौरा पड़ रहा है या सुरक्षित रूप से निगल नहीं सकता, तो मुँह से कुछ न दें। अभी आपातकालीन नंबर पर कॉल करें: अमेरिका में 911, भारत में 112 या अन्य जगह स्थानीय नंबर। यदि डॉक्टर का लिखा हुआ ग्लूकागॉन उपलब्ध है, तो प्रशिक्षित सहायक उसे उसके निर्देशों के अनुसार दे।

6

बीमारी और ऊँची शुगर के लिए योजना रखें

बीमार होने पर लिखित निर्देश माँगें: शुगर या कीटोन कब जाँचें, कौन सी दवाएँ जारी रखें या अस्थायी रूप से बदलें, पानी की कमी से कैसे बचें और कब फोन करें। ये निर्देश आपकी दवाओं और सेहत पर निर्भर करते हैं।

शुगर अधिक होने पर प्यास, बार-बार पेशाब, थकान या धुँधली नज़र हो सकती है। तय सीमा से अधिक रीडिंग या चिंता वाले लक्षणों पर टीम से संपर्क करें। अतिरिक्त दवा तभी लें जब आपकी लिखित योजना में ऐसा निर्देश हो।

तुरंत मदद लें

यदि 4 घंटे से अधिक समय तक तरल पदार्थ पेट में नहीं रुक रहे या पेशाब में कीटोन हैं, तो आपातकालीन विभाग जाएँ। साँस की तकलीफ, गिरकर बेहोश होना या गंभीर भ्रम हो तो अभी आपातकालीन नंबर पर कॉल करें: अमेरिका में 911, भारत में 112 या अन्य जगह स्थानीय नंबर। यदि स्पष्ट सोच नहीं पा रहे, तो खुद गाड़ी न चलाएँ।

7

पैर, आँखें, गुर्दे और दिल भी ज़रूरी हैं

हर दिन पैरों और उँगलियों के बीच जाँचें। ज़रूरत हो तो शीशा इस्तेमाल करें या किसी की मदद लें। पैरों को बचाने वाले जूते और मोज़े पहनें। लाल, गर्म या दर्द वाली त्वचा, या ठीक होना शुरू न होने वाले कट या छाले पर टीम को जल्दी फोन करें।

पूछें कि पैरों की जाँच, आँखों की जाँच, गुर्दों के लिए खून और पेशाब की जाँच, रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल की जाँच, दाँतों की देखभाल और टीके कब चाहिए। चिकित्सा टीम आपकी सेहत के अनुसार समय तय करती है।

8

सहायता और स्पष्ट अगला कदम माँगे

दवाओं की सूची, प्रश्न और टीम द्वारा माँगा रिकॉर्ड साथ लाएँ। मधुमेह प्रशिक्षण, आहार विशेषज्ञ, भाषा की मदद और दवाओं या सामान के खर्च में सहायता के बारे में पूछें। मधुमेह संभालना बहुत कठिन लग रहा हो तो टीम को बताएँ।

अगली मुलाकात और क्लिनिक बंद होने पर मदद पाने का तरीका तय करें। जाने से पहले अगला कदम अपने शब्दों में बताएं, ताकि टीम देख सके कि योजना स्पष्ट है।

पूछने के लिए प्रश्न

- ☐ मेरे लिए सबसे ज़रूरी पहला कदम क्या है?
- ☐ क्या मेरी दवाओं से शुगर कम होने का जोखिम है?
- ☐ मेरे शुगर और A1C के लक्ष्य क्या हैं?
- ☐ बीमार होने पर मेरी लिखित योजना क्या है?
- ☐ कौन सी जाँच बाकी हैं और खर्च की मदद कहाँ मिलेगी?

कार्यपत्रक

मधुमेह के कार्यपत्रक में दवाएँ, शुगर जाँच, रोज़ के लक्ष्य, बीमारी के समय के प्रश्न और अगली मुलाकात एक जगह रखें। चिकित्सा टीम व्यक्तिगत लक्ष्य और कार्रवाई के निर्देश भरती है।

फाउंडेशन ने 13 अक्टूबर 2026 को चिकित्सकीय और भाषा समीक्षा पूरी होने की पुष्टि की। इस मार्गदर्शिका में स्रोतों के लिंक दिए गए हैं।

रोगी टूलकिट

स्रोत और आगे पढ़ें

फाउंडेशन ने 13 अक्टूबर 2026 को चिकित्सकीय और भाषा समीक्षा पूरी होने की पुष्टि की। इस मार्गदर्शिका में स्रोतों के लिंक दिए गए हैं।



NIDDK / NIH | Type 2 Diabetes

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/what-is-diabetes/type-2-diabetes>

NIDDK / NIH | Insulin, Medicines, & Other Diabetes Treatments

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/insulin-medicines-treatments>

NIDDK / NIH | Low Blood Glucose (Hypoglycemia)

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems/low-blood-glucose-hypoglycemia>

CDC | Managing Sick Days

<https://www.cdc.gov/diabetes/living-with/managing-sick-days.html>

NIDDK / NIH | Preventing Diabetes Problems

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems>

FDA | Blood Glucose Monitoring Devices

<https://www.fda.gov/medical-devices/in-vitro-diagnostics/blood-glucose-monitoring-devices>

MedlinePlus / NIH | Low blood sugar

<https://medlineplus.gov/ency/article/000386.htm>

World Health Organization | Diabetes

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>

NIDDK / NIH | Managing Diabetes

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/managing-diabetes>

NIDDK / NIH | Healthy Living with Diabetes

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/healthy-living-with-diabetes>

CDC | Treatment of Low Blood Sugar (Hypoglycemia)

<https://www.cdc.gov/diabetes/treatment/treatment-low-blood-sugar-hypoglycemia.html>

NIDDK / NIH | Diabetes & Foot Problems

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems/foot-problems>

CDC | About Diabetes Self-Management Education and Support

<https://www.cdc.gov/diabetes/education-support-programs/index.html>

MedlinePlus / NIH | Unconsciousness - first aid

<https://medlineplus.gov/ency/article/000022.htm>

Ministry of Home Affairs, Government of India | Emergency Response Support System (ERSS)

<https://www.mha.gov.in/en/commoncontent/emergency-response-support-system-erss>

ICMR-National Institute of Nutrition | Dietary Guidelines for Indians, 2024

https://nin.res.in/dietaryguidelines/pdfs/locale/DGI_2024.pdf

कार्यपत्रक

मेरे अगले कदम का कार्यपत्रक

मुलाकात के बाद स्पष्ट और संभव अगला कदम तय करें।



अपनी देखभाल टीम के निर्देश मानें।

मेरी योजना

मुलाकात की तारीख और चिकित्सा टीम

हमने किस बारे में बात की

मेरा पहला अगला कदम

मैं इसे कब करूँगा

कौन मदद कर सकता है

मेरे बाकी प्रश्न

मेरी अगली मुलाकात

पूछने के लिए प्रश्न

- ☐ अब मेरे लिए सबसे ज़रूरी काम क्या है?
- ☐ क्या आप इसे दूसरे तरीके से समझा सकते हैं?

कार्यपत्रक

रक्तचाप योजना और रीडिंग का रिकॉर्ड

अपनी व्यक्तिगत योजना और घर की रीडिंग एक जगह रखें।



अपनी देखभाल टीम के निर्देश मानें।

मेरी योजना

टीम के अनुसार कब मापना है

टीम द्वारा दिया मेरा व्यक्तिगत लक्ष्य

कौन सी रीडिंग या लक्षण बताने हैं

टीम से कब और कैसे संपर्क करना है

मेरी अगली मुलाकात

इसे अगली मुलाकात में साथ लाएँ

कार्यपत्रक

मेरी रीडिंग का रिकॉर्ड

अपनी व्यक्तिगत योजना और घर की रीडिंग एक जगह रखें।



दोनों रीडिंग लिखें। चिकित्सा टीम लक्ष्य और मापने का समय तय करती है।

तारीख	समय	रीडिंग 1 (mm Hg)	रीडिंग 2 (mm Hg)	नाड़ी, यदि कहा गया हो	नोट

नोट

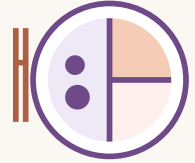
पूछने के लिए प्रश्न

- ☐ क्या यह मॉनिटर और कफ मेरे लिए सही है?
- ☐ क्या आप मुझे रीडिंग लेते हुए देख सकते हैं?

कार्यपत्रक

मधुमेह योजना और शुगर का रिकॉर्ड

रोज़ की देखभाल को समझना और उस पर बात करना आसान बनाएँ।



अपनी देखभाल टीम के निर्देश मानें।

मेरी योजना

टीम के अनुसार दवाएँ और निर्देश

शुगर मापनी है या नहीं, कैसे और कब

मेरे व्यक्तिगत शुगर और A1C लक्ष्य + इकाई

भोजन या गतिविधि का मेरा लक्ष्य

बीमार होने पर टीम के लिखित निर्देश

कब फोन करें और क्लिनिक बंद होने पर संपर्क

सामान या खर्च में मुझे किस मदद की ज़रूरत है

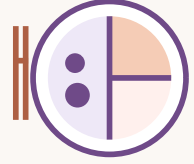
मेरी अगली मुलाकात

इसे अगली मुलाकात में साथ लाएँ

कार्यपत्रक

मेरी रीडिंग का रिकॉर्ड

रोज़ की देखभाल को समझना और उस पर बात करना आसान बनाएँ।



रिकॉर्ड तभी रखें जब चिकित्सा टीम ने मापने को कहा हो। उपकरण की इकाई भी लिखें।

तारीख	समय	शुगर + इकाई	भोजन / गतिविधि / लक्षण	नोट

नोट

पूछने के लिए प्रश्न

- ☐ सबसे ज़रूरी पहला कदम क्या है?
- ☐ क्या मेरी दवाओं से शुगर कम हो सकती है?

कार्यपत्रक

दवाओं की सूची और प्रश्न

टीम और फार्मसी के लिए एक अद्यतन सूची रखें।



अपनी देखभाल टीम के निर्देश मानें।

मेरी योजना

बताने के लिए एलर्जी या प्रतिक्रिया

मेरी फार्मसी और फोन नंबर

दवा खत्म होने से पहले किससे संपर्क करें

दुष्प्रभाव, निर्देश या खर्च के प्रश्न

इसे अगली मुलाकात में साथ लाएँ

कार्यपत्रक

मेरी दवाओं की सूची

टीम और फार्मसी के लिए एक अद्यतन सूची रखें।



पर्चे की दवाएँ, बिना पर्चे की दवाएँ, विटामिन और सप्लीमेंट शामिल करें।

दवा	दवा की ताकत	किसलिए है	कितनी / कब / कैसे

नोट

पूछने के लिए प्रश्न

- ☐ यह दवा किसलिए है और कैसे लूँ?
- ☐ खुराक छूट जाए तो क्या करूँ?

कार्यपत्रक

जाँच, विशेषज्ञ और परिणाम की सूची

कहाँ जाना है, कैसे तैयारी करनी है और परिणाम कब मिलेंगे, जानें।



अपनी देखभाल टीम के निर्देश मानें।

मेरी योजना

जाँच या विशेषज्ञ और उसका कारण

समय लेने का संपर्क और जगह

मुलाकात की तारीख और समय

टीम के तैयारी के निर्देश

खर्च, यातायात या दुभाषिए के प्रश्न

परिणाम कैसे और कब मिलेंगे

परिणाम देर से मिलें तो किसे फोन करें

परिणाम के बाद अगला कदम

पूछने के लिए प्रश्न

☐ मुलाकात कौन तय करेगा?

☐ भोजन और दवाओं सहित तैयारी कैसे करूँ?

कार्यपत्रक

अगली मुलाकात की तैयारी का कार्यपत्रक

अपनी प्राथमिकताएँ, प्रश्न और बदलाव साथ लाएँ।



अपनी देखभाल टीम के निर्देश मानें।

मेरी योजना

तारीख, समय, जगह और संपर्क

मेरा सबसे ज़रूरी प्रश्न

अन्य प्रश्न

पिछली मुलाकात के बाद के बदलाव

टीम द्वारा माँगे दस्तावेज़ या सामान

दुभाषिया, यातायात या अन्य सहायता

पूछने के लिए प्रश्न

☐ क्या साथ लाना है?

☐ क्या कोई सहायक व्यक्ति साथ आ सकता है?

कार्यपत्रक

देखभाल तक पहुँच और सहायता का कार्यपत्रक

खर्च, यातायात, भाषा और रोज़ की मुश्किलों पर बात करें।



अपनी देखभाल टीम के निर्देश मानें।

मेरी योजना

योजना के किस हिस्से में मदद चाहिए

क्या मुश्किल हो रही है

जिस व्यक्ति या सेवा पर बात हुई

संपर्क की जानकारी

क्या पूछना या साथ लाना है

अगला कदम और तारीख

पूछने के लिए प्रश्न

- ☐ मदद ढूँढने में कौन सहायता करेगा?
- ☐ दवाओं या जाँच के खर्च में मदद मिल सकती है?

कार्यपत्रक

मेरी चिकित्सा टीम के संपर्क का कार्यपत्रक

ज़रूरत पड़ने पर सही संपर्क पास रखें।



अपनी देखभाल टीम के निर्देश मानें।

मेरी योजना

क्लिनिक और सामान्य संपर्क

मुलाकात तय करने का संपर्क

दवाओं और दोबारा दवा लेने का संपर्क

जाँच के परिणाम का संपर्क

क्लिनिक का समय और जवाब मिलने का समय

क्लिनिक बंद होने पर मदद के निर्देश

अन्य ज़रूरी संपर्क

पूछने के लिए प्रश्न

☐ इस प्रश्न के लिए किससे संपर्क करूँ?

☐ जवाब कब तक मिलेगा?

कार्यपत्रक

बचाव की देखभाल पर बातचीत का कार्यपत्रक

सुझाई जाँच, टीकों और नियमित देखभाल का रिकॉर्ड रखें।



अपनी देखभाल टीम के निर्देश मानें।

मेरी योजना

जाँच, टीके या नियमित देखभाल का विषय

टीम का सुझाव

कब व्यवस्था करनी है

जाँच या समय कौन तय करेगा

कौन से रिकॉर्ड लाने या माँगने हैं

खर्च या पहुँच के प्रश्न

अगली मुलाकात के प्रश्न

पूछने के लिए प्रश्न

☐ मेरे लिए कौन से कदम सही हैं?

☐ व्यवस्था कब करूँ?

कार्यपत्रक

सेहत के नोट और प्रश्न का कार्यपत्रक

बदलाव और प्रश्न अपने शब्दों में लिखें।



अपनी देखभाल टीम के निर्देश मानें।

मेरी योजना

तारीख और समय

मैंने क्या देखा या क्या पूछना है

यह कब शुरू हुआ

अन्य बातें जो टीम को बतानी हैं

बदलाव बताने के टीम के निर्देश

मेरा प्रश्न या तय अगला कदम

पूछने के लिए प्रश्न

- ☐ किस बात का रिकॉर्ड रखना है?
- ☐ बदलाव कब और कैसे बताना है?

रोगी टूलकिट

इसे अपने क्लीनिक के लिए उपयोगी बनाने में मदद करें



चिकित्सकीय सामग्री, शब्दावली, अनुवाद और स्थानीय प्रक्रिया में आगे के सुधार साझा करें।

पूछने के लिए प्रश्न

- ☐ क्या सभी चिकित्सकीय निर्देश सही, वर्तमान और आपके रोगियों के लिए उचित हैं?
- ☐ क्या आपातकालीन कदम और सीमाएँ स्पष्ट और स्थानीय नियमों के अनुरूप हैं?
- ☐ क्या रोगी मार्गदर्शिका समझकर अपने शब्दों में अगला कदम बता सकते हैं?
- ☐ क्या हर अनुवाद अर्थ, संख्याएँ, इकाइयाँ और तात्कालिकता बनाए रखता है?
- ☐ क्या लागत, पढ़ने, भाषा या सामान की बाधाओं के बावजूद पत्रक उपयोगी हैं?
- ☐ आपके क्लीनिक में बाँटने से पहले क्या बदलना चाहिए?

समीक्षक का नाम / समीक्षक की योग्यता

समीक्षा की तारीख

समीक्षा का निर्णय / आवश्यक बदलाव