

Gestion de mon diabète – mon plan d'action

Date :

Ce que je veux changer :

Mon but pour le mois prochain :

Mon plan d'action :

Les étapes précises que je vais prendre pour atteindre mon but (quoi, quand, où, comment et à quelle fréquence) :

Choses qui pourraient rendre difficile l'atteinte de mon but :

Mon plan pour surmonter ces obstacles :

Soutien et ressources dont j'aurai besoin :

Dans quelle mesure est-ce important pour moi que j'atteigne mon but?

(échelle de 0 à 10, où 0 signifie « pas important du tout » et 10 « extrêmement important »)

Dans quelle mesure ai-je confiance que je vais atteindre mon but?

(échelle de 0 à 10, où 0 signifie « aucune confiance » et 10 « extrême confiance »)

Date de suivi :