

# Sau khi về nhà: Kế hoạch ăn uống

Tên \_\_\_\_\_ Ngày \_\_\_\_\_

## Mỗi ngày:

- Lên lịch cho các bữa ăn chính và phụ
- Hạn chế các loại cacbohydrat lỏng (ví dụ: nước ép trái cây, nước giải khát thêm đường, si-rô, mật ong). Dành những thứ này để điều trị tình trạng đường huyết thấp.

## Trước khi ăn uống những gì chứa cacbohydrat:

1. **Kiểm tra** mức đường huyết
2. **Đếm** lượng cacbohydrat
3. **Tính toán** liều insulin (sử dụng bảng tính liều lượng)
4. **Tiêm** insulin
5. **Chờ** 10 đến 15 phút trước khi ăn (ghi vào sổ theo dõi)

Các chất lỏng chứa cacbohydrat		Tôi sẽ dùng gì để thay thế cho các chất lỏng chứa cacbohydrat này?			Tôi sẽ dùng gì để điều trị tình trạng đường huyết thấp?		
<b>Thời gian / Bữa ăn</b>							
<b>Hành động</b>	<input type="checkbox"/> Kiểm tra đường huyết <input type="checkbox"/> Insulin tác dụng nhanh <input type="checkbox"/> Insulin tác dụng kéo dài	<input type="checkbox"/> Kiểm tra đường huyết <input type="checkbox"/> Insulin tác dụng nhanh <input type="checkbox"/> Insulin tác dụng kéo dài	<input type="checkbox"/> Kiểm tra đường huyết <input type="checkbox"/> Insulin tác dụng nhanh <input type="checkbox"/> Insulin tác dụng kéo dài	<input type="checkbox"/> Kiểm tra đường huyết <input type="checkbox"/> Insulin tác dụng nhanh <input type="checkbox"/> Insulin tác dụng kéo dài	<input type="checkbox"/> Kiểm tra đường huyết <input type="checkbox"/> Insulin tác dụng nhanh <input type="checkbox"/> Insulin tác dụng kéo dài	<input type="checkbox"/> Kiểm tra đường huyết <input type="checkbox"/> Insulin tác dụng nhanh <input type="checkbox"/> Insulin tác dụng kéo dài	<input type="checkbox"/> Kiểm tra đường huyết <input type="checkbox"/> Insulin tác dụng nhanh <input type="checkbox"/> Insulin tác dụng kéo dài

## Để báo cáo các số đo đường huyết và để thay đổi liều insulin:

- Gửi tin nhắn qua MyChart với dòng tiêu đề là "BG Review"
- Điện thoại: 206-987-2640 (bấm lựa chọn về đường huyết)

## Dịch vụ thông dịch miễn phí

- Nếu ở bệnh viện, hãy hỏi y tá của quý vị.
- Nếu ở bên ngoài bệnh viện, hãy gọi Đường dây Thông dịch dành cho Gia đình miễn phí theo số 1-866-583-1527. Báo cho thông dịch viên biết tên hay số máy lẻ của người quý vị cần gặp.



Kế hoạch ăn uống sau khi về nhà

Tên

Ngày

**Các kết hợp thức ăn được khuyến nghị và số lượng cacbohydrat**

Thời gian							
Tổng lượng cacbohydrat được khuyến nghị							
Các kết hợp thức ăn và số lượng cacbohydrat							

Bệnh viện Nhi đồng Seattle cung cấp dịch vụ thông dịch miễn phí cho các bệnh nhân, thành viên gia đình và đại diện hợp pháp là người điếc, khiếm thính hay nói ngôn ngữ khác ngoài tiếng Anh. Bệnh viện Nhi đồng Seattle sẵn sàng cung cấp thông tin này bằng các hình thức khác theo yêu cầu. Hãy gọi Trung tâm Trợ giúp Gia đình (Family Resource Center) theo số 206-987-2201. Bản tin này đã được nhân viên phòng mạch tại Bệnh viện Nhi đồng Seattle kiểm tra lại. Tuy nhiên, bạn có những nhu cầu riêng biệt. Trước khi bạn làm theo hoặc dựa vào thông tin này, vui lòng thảo luận với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn.

© 2024 Bệnh viện Nhi đồng Seattle, Seattle, Washington. Bảo lưu mọi quyền.

11/24  
PE3067V

# Going Home: Food Plan

Name \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

## Each day:

- Schedule meal and snack times
- Limit liquid carbohydrates (examples: juice, sugar-added beverages, syrups, honey). These are for treating low blood glucoses.

## Before eating or drinking things with carbohydrates:

1. Check blood glucose
2. Count the carbs
3. Calculate insulin dose (use the dosing table)
4. Inject insulin
5. Wait 10 to 15 minutes before eating (log)

Liquid carbohydrates		My alternatives to liquid carbohydrates			What would I use to treat low blood glucose?		
<b>Time / Meal</b>							
<b>Action</b>	<input type="checkbox"/> Blood glucose check <input type="checkbox"/> Fast acting insulin <input type="checkbox"/> Long acting insulin	<input type="checkbox"/> Blood glucose check <input type="checkbox"/> Fast acting insulin <input type="checkbox"/> Long acting insulin	<input type="checkbox"/> Blood glucose check <input type="checkbox"/> Fast acting insulin <input type="checkbox"/> Long acting insulin	<input type="checkbox"/> Blood glucose check <input type="checkbox"/> Fast acting insulin <input type="checkbox"/> Long acting insulin	<input type="checkbox"/> Blood glucose check <input type="checkbox"/> Fast acting insulin <input type="checkbox"/> Long acting insulin	<input type="checkbox"/> Blood glucose check <input type="checkbox"/> Fast acting insulin <input type="checkbox"/> Long acting insulin	<input type="checkbox"/> Blood glucose check <input type="checkbox"/> Fast acting insulin <input type="checkbox"/> Long acting insulin

### To report blood glucose numbers and for insulin dose changes:

- Send a MyChart message with "BG Review" as the subject line
- Phone: 206-987-2640 (select blood glucose option)

### Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.



**Suggested food combinations and carb counts**

<b>Time</b>							
<b>Carb reference</b>							
<b>Food combination and carb count</b>							

Seattle Children's offers free interpreter services for patients, family members and legal representatives who are deaf or hard of hearing or speak a language other than English. Seattle Children's will make this information available in alternate formats upon request. Call the Family Resource Center at 206-987-2201. This handout has been reviewed by clinical staff at Seattle Children's. However, your needs are unique. Before you act or rely upon this information, please talk with your healthcare provider.

© 2024 Seattle Children's, Seattle, Washington. All rights reserved.