

# Mam dobrą adherencję bo... Stosuję się do zaleceń mojego diabetologa!



Przyjmuję wszystkie leki zgodnie z rekomendacją.



Szczerze rozmawiam z lekarzem o wyzwaniach mojej terapii, wspólnie szukamy rozwiązań.



Zdrowo się odżywiam.



Kontroluję stężenie cukru we krwi oraz ciśnienie tętnicze.



Jestem aktywny fizycznie.



Dbam o prawidłową masę ciała.



Wykonuję regularnie badania z krwi i z moczu.



Kontroluję wzrok u okulisty.



## Adherencja

– czyli przestrzeganie zasad terapii  
to klucz do Twojego zdrowia.



POLSKIE  
STOWARZYSZENIE  
DIABETYKÓW