

o. 我的行動計劃

我 _____ 同意為了改善我的高血壓，我會：

從下列目標中選擇兩個（具體說明。何時、多少、多頻繁？）

目標							
您需要做什麼來實施這項策略。（例如，週一、週三、週五早餐後步行 10 分鐘）							
__增加 運動量 	__服用我的 藥物 	__降低 食物中的 鹽分 	__改善 我的食物 選擇 	__檢查我的 居家血壓 	__減輕 壓力 	__減少吸煙 	__你自己的 想法： 

目標 #1: 基準所顯示的進度	目標 #2: 基準所顯示的進度
您如何知道您在兩個目標上已經取得了進展。詳細說明您將要做的事情。	
什麼：	什麼：
多少：	多少：
什麼時候：	什麼時候：
多久一次：	多久一次：
在哪裡？	在哪裡？
開始日期：	開始日期：
完成日期：	完成日期：
最佳跟進方式：	最佳跟進方式：

Notes:

使用 Google 圖片搜尋在網路上取得的圖像

我的行動計劃日曆

在方格中為制定行動計畫的日期畫一個○。如果達到了當天的目標，就在圓圈內畫一個勾✓。

目標 #1: _____

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
第 1 周							
第 2 周							
第 3 周							
第 4 周							
第 5 周							
第 6 周							
第 7 周							
第 8 周							
第 9 周							
第 10 周							
第 11 周							
第 12 周							
第 13 周							
第 14 周							
第 15 周							
第 16 周							

目標 #2: _____

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
第 1 周							
第 2 周							
第 3 周							
第 4 周							
第 5 周							
第 6 周							
第 7 周							
第 8 周							
第 9 周							
第 10 周							
第 11 周							
第 12 周							
第 13 周							
第 14 周							
第 15 周							
第 16 周							

下載更多行動計劃表，請訪問 <https://inspiredstudy.ucsf.edu/home> .