

3d) HTN行動計劃

我的行動計劃是改善我的高血壓狀況（選一個，并詳細說明）
何時、多少、多少次？您有多大信心（1-10）？

日期: _____

	增加身體活動 (例如，在周一、周三、周五早餐後步行10分鐘，信心度8)	非常有信心 10  0 完全沒信心
	服用藥物	
	減少食物中的鹽分	
	改善我的食物選擇	
	在家檢查血壓	
	減輕壓力	
	減少吸煙	
	您自己的想法	

備注

所用圖片是使用Google圖片搜索在互聯網上獲得的