

نظم حياتك مع مرض السكري قوائم شاملة للصحة والعافية

SORTED.SA

مساء السعادة

اسمي سارة العيسى، صاحبة شركة ومؤسسة SORTED،
ويسعدني أرحب فيك شخصياً بعائلة SORTED!



يسرني أشاركك هذا الملف الشامل لتنظيم حياتك مع مرض السكري، وأحب أبارك لك على اتخاذك خطوة إيجابية نحو صحة أفضل.

هذا الملف مصمم ليكون رفيقك اليومي، يساعدك في تنظيم وجباتك، متابعة مستويات السكر، أوقات تناول الأدوية، وأيضا تخطيط روتينك الرياضي ليكون جزءاً أساسياً من يومك، مما يعزز راحتك واطمئنانك.

يسرنا أن نقدم لكم هذا الملف المجاني لدعم مرضى السكري وتسهيل حياتهم، سائلين الله أن يكون "علماً يُنتفع به" ويخدم من يحتاجه. قدمناه مجاناً لنفيد أكبر عدد ممكن.
نرجو احترام حقوق النشر بعدم إزالة اسم المؤلف أو إعادة استخدام المحتوى بطرق غير منسوبة لصاحبه. نسأل الله أن يجعله نافعا ومباركا ويكتب لنا ولكم الأجر والثواب. إذا عندك أي استفسارات أو اقتراحات،
لا تتردد في التواصل معي على إنستغرام @sorted.sa أو زيارة موقعنا الإلكتروني www.sorted.sa.

دمت بصحة وعافية!

المحتويات

١	تنظيم المطبخ لتناول الطعام الصحي
٢	تخطيط الوجبات و التسوق
٨	تنظيم الأدوية و المستلزمات الصحية
١١	الروتين اليومي و التذكيرات
١٧	تقليل التوتر و الصحة النفسية
١٩	نصائح اضافية

إدارة مرض السكري تتطلب الاهتمام اليومي بالنظام الغذائي، الأدوية، وأسلوب الحياة. يمكن أن يساعد التنظيم في تخفيف العبء النفسي ويساعدك على البقاء على المسار الصحيح مع أهدافك الصحية. استخدم هذه القوائم للتأكد من أن منزلك، ووجباتك، وروتينك اليومي مجهز بشكل فعال لإدارة مرض السكري.

القسم الأول: تنظيم المطبخ لتناول الطعام الصحي

يتيح لك المطبخ المنظم تحضير الوجبات بسهولة ويشجع على الخيارات الصحية. إليك كيفية إعداد مساحتك

١ ترتيب المخزن:

قم بإزالة المواد المنتهية الصلاحية، الأطعمة غير الصحية، وأي شيء لا يتماشى مع خطتك لإدارة مرض السكري.

٢ التنظيم حسب الفئات:

قم بتخزين الأطعمة مثل الحبوب الكاملة، المكسرات، البذور، والوجبات الخفيفة منخفضة السكر في حاويات شفافة أو صناديق مقسّمة.

٣ إعداد منطقة تحضير الوجبات:

خصص مساحة لتقطيع الخضار وتحضير الوجبات في حاويات. تأكد من وجود مساحة لتخزين الحاويات الإضافية.

٤ محطة الوجبات الخفيفة الصحية:

قم بإعداد منطقة يسهل الوصول إليها في المخزن أو الثلاجة تحتوي على وجبات خفيفة مناسبة لمرضى السكري مثل المكسرات، الزبادي، والخضروات.

٥ ترتيب الثلاجة:

نظم الثلاجة بحيث تكون المكونات الصحية (مثل البروتينات الخالية من الدهون، والخضروات) في المقدمة مع رؤية واضحة للوجبات المحضّرة.

القسم الثاني: تخطيط الوجبات والتسوق

يساعدك التخطيط المنظم للوجبات في الالتزام بنظام غذائي مناسب لمرض السكري.

١ خطة وجبات أسبوعية:

استخدم مخططًا لتنظيم الوجبات التي توازن بين الكربوهيدرات، البروتين، والدهون.

٢ قائمة التسوق:

أنشئ قائمة تسوق تحتوي على العناصر الأساسية منخفضة السكر والأطعمة الكاملة مثل الخضروات، الحبوب الكاملة، البروتينات الخالية من الدهون، والدهون الصحية





٣ تصنيف الوجبات:

تأكد دائمًا من تصنيف الوجبات المتبقية بتاريخ إعدادها وأحجام الحصص لمنع الإفراط في تناول الطعام أو إهدار الطعام.

١ - خطة وجبات أسبوعية

اليوم	الوجبة	الإفطار	وجبة خفيفة	الغداء	وجبة خفيفة	العشاء
SUN الأحد						
MON الاثنين						
TUE الثلاثاء						
WED الأربعاء						
THR الخميس						
FRI الجمعة						
SAT السبت						

٢- قائمة التسوق





قائمة التسوق			الصف
<input type="checkbox"/> جرجير	<input type="checkbox"/> الكرنب	<input type="checkbox"/> الخيار	 الخضروات
<input type="checkbox"/> الخس	<input type="checkbox"/> البروكلي	<input type="checkbox"/> الطماطم	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> القرنبيط	<input type="checkbox"/> الكرفس	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> الكوسا	<input type="checkbox"/> السبانخ	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> الأفوكادو	<input type="checkbox"/> الجزر (بكميات معتدلة)	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> الفاصوليا الخضراء	<input type="checkbox"/> الفلفل (ألوان مختلفة)	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> الخوخ	<input type="checkbox"/> التوت (أزرق ، أحمر)	 الفواكه
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> التفاح الأخضر	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> الكمثرى	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> الكيوي	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> البرتقال	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> الجريب فروت	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> الفاصوليا السوداء	<input type="checkbox"/> صدور الدجاج (بدون جلد)	 البروتين
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> اللوز	<input type="checkbox"/> الديك الرومي	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> الجوز و الفستق (غير مملحة)	<input type="checkbox"/> السمك (سالمون-تونة...)	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> بذور الشيا	<input type="checkbox"/> البيض	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> بذور الكتان	<input type="checkbox"/> العدس	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> الحمص	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> معكرونة الحبوب الكاملة	<input type="checkbox"/> الشوفان	 الحبوب الكاملة
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> الأرز البني	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> الكينوا	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> البرغل	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> الشعير	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> خبز القمح الكامل ١٠٠٪	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	





ملاحظة: القوائم السابقة معروضة كمثال فقط، أما القوائم الأساسية الفارغة في الصفحة التالية فهي للتعبئة حسب الاحتياج وبناءً على نصائح طبيبك الخاص.

قائمة التسوق		الصف
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> الحليب قليل أو خالي الدسم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> الزبادي اليوناني (غير محلى)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> الجبن القريش
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> الجبن القليل الدسم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> طيب اللوز أو جوز الهند
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 منتجات الألبان		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> زبدة الفول السوداني	<input type="checkbox"/> زيت الزيتون
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> زيت الأفوكادو
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> زيت جوز الهند
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> الأفوكادو الطازج
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> المكسرات غير المملحة
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> زبدة اللوز
 الدهون الصحية		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> البقدونس	<input type="checkbox"/> القرفة
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> الكزبرة	<input type="checkbox"/> الكركم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> النعناع	<input type="checkbox"/> الكمون
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> الزعتر
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> الفلفل الأسود
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> الثوم الطازج
 البهارات		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> الماء
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> الشاي الأخضر أو الأسود
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> القهوة السوداء (بدون سكر)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> مياه بنكهات طبيعية
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> (مثل شرائح الليمون)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 المشروبات الصحية		

ملاحظة: القوائم السابقة معروضة كمثال فقط، أما القوائم الأساسية الفارغة في الصفحة التالية فهي للتعبئة حسب الاحتياج وبناءً على نصائح طبيبك الخاص.

٢- قائمة التسوق

قائمة التسوق			الصف
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	 <p>الخضروات</p>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	 <p>الفواكه</p>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	 <p>البروتين</p>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	 <p>الحبوب الكاملة</p>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

قائمة التسوق			الصف
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	 <p>منتجات الألبان</p>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	 <p>الدهون الصحية</p>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	 <p>البهارات</p>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	 <p>المشروبات الصحية</p>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

القسم الثالث: تنظيم الأدوية والمستلزمات الطبية

التنظيم الجيد يساعد في تجنب نسيان الجرعات أو نفاذ المستلزمات الطبية الضرورية.

هنا بعض النصائح والأدوات المفيدة لتنظيم أدوية مرض السكري:

١ منطقة الأدوية

خصص مساحة منظمة لأدوية مرض السكري (مثل الأنسولين، شرائط الاختبار، المحاقن) باستخدام صناديق شفافة أو أدراج مقسمة، مما يسهل رؤية الأدوية والمستلزمات والوصول إليها بسهولة.

٢ منظم الأدوية اليومي/الأسبوعي

استخدم منظم الأدوية اليومي أو الأسبوعي، لضمان تناول الأدوية في الأوقات الصحيحة. يمكنك العثور على منظمات بأقسام مختلفة للأيام والجرعات، مما يسهل الالتزام بالجدول الطبي.

مثال: (جدول متابعة الأدوية في الصفحات التالية)

اسم الدواء	الجرعة	عدد الجرعات في اليوم	وقت تناول الدواء	تاريخ بدء العلاج	ملاحظات
الأنسولين	١٠ وحدات	مرتين	صباحًا / مساءً/../.00	قبل الطعام

٣ قائمة المستلزمات الأساسية

احتفظ بقائمة شاملة للمستلزمات الطبية مثل شرائط الاختبار، الأنسولين، المشارط، وغيرها.

مثال: (قائمة المستلزمات في الصفحات التالية)

المُستلزم	الكمية المتوقعة	الحد الأدنى المطلوب	تاريخ اخر الشراء	موعد اعادة التعبئة	ملاحظات
شرائط اختبار الجلوكوز	٥٠	٢٠/../.00/../.00	

٤ حقيبة الطوارئ

- أقراص الجلوكوز لحالات الهبوط المفاجئ.
- نسخة محدثة من قائمة الأدوية.
- جهات الاتصال الهامة، مثل أرقام الأطباء أو الأقارب للاتصال في الحالات الطارئة

جدول للرعاية اليومية بمرض السُّكري

فحص مستوى السكر في الدم	٧:٠٠ صباحًا
تناول الأدوية الصباحية	٧:٣٠ صباحًا
تناول الإفطار	٨:٠٠ صباحًا
وجبة خفيفة في منتصف الصباح	١٠:٠٠ صباحًا
فحص مستوى السكر في الدم	١٢:٠٠ ظهرًا
تناول الغداء	١٢:٣٠ ظهرًا
وجبة خفيفة بعد الظهر	٣:٠٠ مساءً
فحص مستوى السكر في الدم	٦:٠٠ مساءً
تناول العشاء	٦:٣٠ مساءً
تناول الأدوية المسائية	٧:٠٠ مساءً

ملاحظات

جدول للرعاية اليومية بمرض السكري

ملاحظات

القسم الرابع: الروتين اليومي والتذكيرات

يساعدك الروتين اليومي المنظم في تذكر المهام المهمة المتعلقة بإدارة مرض السكري.

١ ضبط المنبهات لتناول الأدوية والفحوصات:

استخدم منبهات الهاتف أو التطبيقات لتذكيرك بتناول الأدوية، فحص السكر في الدم، وتناول الطعام في فترات منتظمة.

٢ إنشاء جدول للتمارين الرياضية:

خصص وقتًا كل يوم أو أسبوع للنشاط البدني، وهو أمر مهم للتحكم في مرض السكري. تتبع النشاط البدني يمكن أن يساعد في تنظيم مستويات السكر في الدم. استخدم هذا الجدول لمتابعة الأنشطة الرياضية أو عدد الخطوات اليومية (جدول التمارين في الصفحات التالية)

٣ سجل متابعة السكر في الدم:

احتفظ بمكان مخصص في المنزل لتسجيل نسبة السكر في الدم. استخدم تطبيقًا لتتبع أو هذه القائمة لتوثيق القراءات اليومية. (جدول متابعة السكر في الصفحات التالية)

جدول متابعة التمارين

اليوم	النشاط	المدة	الشدة (منخفض - متوسط - مرتفع)	مستوى السكر قبل التمرين	مستوى السكر بعد التمرين
SUN الأحد					
MON الاثنين					
TUE الثلاثاء					
WED الأربعاء					
THR الخميس					
FRI الجمعة					
SAT السبت					

قائمة إعادة تعبئة المستلزمات

ملاحظات	موعد إعادة التعبئة	تاريخ اخر الشراء	الحد الأدنى المطلوب	الكمية المتوفرة	المُستلزم

القسم الخامس: تقليل التوتر والصحة النفسية

يمكن أن يكون التحكم في مرض السكري مرهقًا، لذا فإن الحفاظ على بيئة خالية من التوتر هو أمر أساسي.

١ تنظيف مساحتك من الفوضى:

حافظ على نظافة وتنظيم مناطق المعيشة لتقليل التوتر ودعم وضوح الذهن.

٢ إنشاء منطقة للاسترخاء:

خصص مساحة للاسترخاء، سواء كان ذلك للقراءة، التأمل، أو الهوايات التي تساعدك على الاسترخاء.

٣ مراجعة الروتين:

خصص وقتًا كل شهر لمراجعة الروتين الخاص بك، خطط الوجبات، وجدول الأدوية. قم بتعديلها حسب الحاجة لتناسب احتياجاتك الصحية.

تقييم الروتين

الملاحظات	يحتاج تحسين	جيد	ممتاز	المجال
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	مستويات السكر
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	انتظام الوجبات
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	الروتين الرياضي
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	تحديث الأدوية
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	المتابعة الطبية
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	جودة النوم
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	الصحة النفسية

تسمية كل شيء:

قم بتصنيف الصناديق، الأدراج، وسميها لجعل حياتك أسهل.

استخدام التكنولوجيا:

قم بتنزيل التطبيقات الصحية لتتبع الأدوية، تناول الطعام، ومستويات السكر في الدم.

البساطة في الحياة:

الفوضى الأقل = التوتر الأقل
حافظ على بيئتك بسيطة ومرتبة لتقليل الأعباء العقلية والجسدية.

في سورتد نؤمن أن التنظيم هو المفتاح لحياة أبسط وأكثر صحة. يساعدك التنظيم على مواجهة التحديات اليومية لإدارة مرض السكري بسهولة وثقة. باتباع هذه القوائم، يمكنك تبسيط حياتك وتعزيز صحتك والحفاظ على نمط حياة متوازن يحقق أهدافك الصحية.

نرجو احترام حقوق النشر بعدم إزالة اسم المؤلف أو إعادة استخدام المحتوى بطرق غير منسوبة لصاحبه. نسأل الله أن يجعله نافعا ومباركا ويكتب لنا ولكم الأجر والثواب.



info@sorted.sa



@sorted.sa



#سورتد_رتب_حياتي
#gotsorted