

Ежедневный журнал регистрации веса при сердечнососудистой недостаточности

•	Проверяйте свой вес каждое утро, как только встанете с кровати. Это нужно делать до посещения
	туалета и до того, как будете принимать лекарства и одеваться.
	Ваш идеальный или сухой вес

(Сухой вес – это ваш вес тогда, когда организм не удерживает жидкости.)

- Если вы прибавите на 3 фунта (1,5 кг) за 1 день ИЛИ на 5 фунтов (2,5 кг) за 2 дня, звоните врачу.
- Проверяйте свои симптомы каждый день. Записывайте их в колонках, расположенных ниже.
- Берите эти записи с собой при посещении врача.



			Мои симптомы сегодня		
Дата	Bec	Давление	Зелёный - хорошо	Жёлтый - Тревога	Красный – Экстренная ситуация

Хорошо

Тревога

Экстренная ситуация!







Ваши симптомы под контролем

Звоните своему врачу

Срочно звоните по телефону 9-1-1

			Мои симптомы сегодня		
Дата	Bec	Давление	Зелёный - хорошо		Красный – Экстренная ситуация

Heart Failure Daily Weight Log

 Weigh yourself every morning when you get up. Do this after you go to the bathroom and before you take your medicines or get dressed.

Your ideal or *dry weight* is ______.

(Dry weight is what you weigh when your body is not retaining water.)

- If you gain 3 pounds in 1 day OR 5 pounds in 2 days, call your health care provider.
- Check your symptoms every day. Make notes in the columns below.
- Bring this record with you when you visit your health care provider.



			My Symptoms Today		
Date	Weight	Blood Pressure	Green – OK	Yellow – Warning	Red - Emergency

OK

Warning

Emergency!



Your symptoms are under control



Call your health care provider



Call 9-1-1 right away

			My Symptoms Today		
Date	Weight	Blood Pressure	Green – OK	Yellow – Warning	Red – Emergency