

Календарь ежедневных взвешиваний и зон состояния здоровья





















МЕСЯЦ: _____

- Записывайте свой вес в этом календаре каждое утро после мочеиспускания перед завтраком.
- Отмечайте клеточку, соответствующую зоне вашего состояния здоровья каждый день.

Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
<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"/>	<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"/>

Пожалуйста, приносите этот календарь на все приёмы врача.

Помогите себе чувствовать себя лучше и не попасть в больницу, определив зону вашего состояния здоровья сегодня:
зелёная, жёлтая или красная.

<p>Каждый день</p> <p>Делайте это КАЖДЫЙ ДЕНЬ</p>	 <p>Взвешивайтесь и записывайте вес. Приносите свои записи на все приемы врача</p>	 <p>Принимайте лекарства, как назначил врач</p>	<p>Отёки</p>  <p>Отёки</p> <p>Проверяйте наличие отёков на ступнях, лодыжках и животе</p>	 <p>Соблюдайте диету с низким содержанием соли</p>	 <p>Соблюдайте режим труда и отдыха</p>
<p>Зелёная зона</p> <p>Эта зона является вашей ЦЕЛЮ</p>	<p>Ваши симптомы под контролем, если у вас нет:</p>  <p>Одышки сильнее, чем вчера</p>  <p>Прибавления в весе</p>  <p>Увеличения отёков</p>  <p>Боли в груди</p>				<p>Если вы в зелёной зоне</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продолжайте принимать лекарства, как назначил врач, взвешивайтесь каждый день, соблюдайте диету с низким содержанием соли - Не пропускайте приёмы врача
<p>Жёлтая зона</p> <p>Эта зона является ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ!</p> <p>Позвоните своему врачу!</p> <p>Сообщите врачу, что вам нужно, чтобы врач или его медсестра перезвонили вам СЕГОДНЯ по поводу вашей СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ.</p>	<p>Вы в жёлтой зоне, если у вас 1 или более симптомов:</p>  <p>Одышка сильнее, чем вчера</p>  <p>Прибавление в весе: 2-3 фунта в сутки или 5 фунтов в неделю</p>  <p>Отёки больше, чем обычно, на ступнях, лодыжках или животе</p>  <p>Беспокойство, ощущение, что что-то не так</p>  <p>Сильная усталость, Отсутствие энергии</p>  <p>Сухой и частый кашель</p>  <p>Головокружение, слабость</p>  <p>Затруднённое дыхание в положении лёжа, сидя в кресле</p>				<p>Что делать, если вы в жёлтой зоне риска:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Позвоните своему врачу - Возможно, потребуется коррекция вашего медикаментозного лечения - Продолжайте взвешиваться каждый день - Соблюдайте диету с низким содержанием соли - Не пропускайте приёмы врача
<p>Красная зона</p> <p>Эта зона является НЕОТЛОЖНЫМ СОСТОЯНИЕМ!</p> <p>Поезжайте отделение неотложной помощи больницы или позвоните 911</p>	<p>Вы в красной зоне, если вы имеете:</p>  <p>Затрудненное дыхание, одышку, которая не проходит даже когда вы сидите без движения</p>  <p>Боль или сдавленность в груди</p>  <p>Спутанность сознания Невозможность ясно мыслить</p>				<p>Что делать, если вы в красной зоне риска:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Направляйтесь в отделение неотложной помощи больницы или позвоните 911 - Вам немедленно нужен осмотр врача