



سجل الوزن اليومي للمصابين بقصور القلب

- خذ وزنك عند النهوض من الفراش كل صباح. قم بهذا بعد أن تذهب إلى الحمام وقبل أن تتناول أدويةك أو ارتداء ملابسك. وزنك المثالي أو وزنك الجاف هو _____ .
(الوزن الجاف هو أخذ الوزن عندما لا يكون جسمك محتفظاً بالماء).
- إذا زاد وزنك 3 باوند في يوم واحد (1) أو 5 باوند في يومين (2)، فعليك الاتصال بطبيبك.
- افحص أعراضك كل يوم. أحرص على كتابة الملاحظات في العواميد أدناه.
- إحضر هذا السجل معك عند زيارة طبيبك.

حالة طارئة!



يجب عليك الاتصال بـ
9-1-1 فوراً

تحذير



يجب عليك
الاتصال بطبيبك

على ما يرام



أعراضك تحت
السيطرة

أعراض التي قيمت بقياسها هذا اليوم

أحمر - حالة طارئة	أصفر - تحذير	أخضر - على ما يرام	ضغط الدم	الوزن	التاريخ

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.

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

