

# Сердечная недостаточность: ежедневные проверки для поддержания здоровья



Все  
в порядке



Позвоните своему  
врачу



Немедленно звоните 911  
для получения **ПОМОЩИ!**

## ВЕС



Я должен весить \_\_\_\_\_ фунтов



Мой вес — в этом диапазоне



Мой вес составляет **+4** или **-4** фунта до цели



Я ежедневно записываю свой вес



## ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ



Принимайте **ВСЕ** Ваши таблетки каждый день, в соответствии с указаниями



Я принимаю все свои таблетки



У меня трудности с получением или  
приемом всех моих таблеток



## НАПИТКИ



Я могу выпивать \_\_\_\_\_ унций жидкости в день



Я соблюдаю ограничения в жидкости



Я потребляю слишком много жидкости



Я слежу за количеством употребляемой мной жидкости



## НАТРИЙ



Я могу потреблять \_\_\_\_\_ мг соли/натрия в день



Я соблюдаю ограничение в соли



Я потребляю слишком много соли



Я отслеживаю потребление соли каждый день



## АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Мне нужно двигаться в течение \_\_\_\_\_ минут каждую неделю

Я могу выполнять такие действия: \_\_\_\_\_



Я достигаю своей цели касательно активности каждую неделю



Мне трудно быть физически активным



## ОТЕКИ

Стопы  
Лодыжки  
Живот

Осматривайте свои ступни, лодыжки и живот на наличие отека



У меня нет отеков



У меня есть отеки



## ДЫХАНИЕ



Мне легко дышать



У меня одышка



У меня сухой кашель



Мне трудно дышать



**ЗВОНИТЕ 911**

## СИЛА



Насколько уставшим Вы себя чувствуете?



Я не очень уставший



Я уставший сильнее обычного



Я запутался или не могу ясно мыслить



**ЗВОНИТЕ 911**

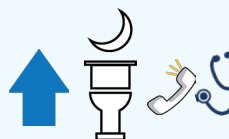
## ПРОЧИЕ АСПЕКТЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ



У меня кружится голова



Ночью я хожу в туалет чаще обычного?



Мне кажется, что что-то не в порядке



У меня болит в груди и эта боль новая или сильнее, чем прежде



**ЗВОНИТЕ 911**