

# 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**